أكثر من ٣ ملايين نسخة مباعة

روبين نورود

عندما تحب النساء أكثر مما ينبغي

أن تعيشي في انتظار أن يتغير





عندما تحب النساء
أكثر مما ينبغي

روبين نوروود

عندما تحب النساء أكثر مما ينبغي

أن تعيشي في انتظار أن يتغير

ترجمته عن الإنجليزية
إيناس التركي





alkarmabooks.com

facebook.com/alkarmabooks

twitter.com/alkarmabooks

instagram.com/alkarmabooks

الطبعة الأولى ٢٠٢٢

العنوان الأصلي:

Women Who Love Too Much: When You Keep Wishing and Hoping He’ll Change

عندما تحب النساء أكثر مما ينبغي: أن تعيشي في انتظار أن يتغير / روبين نورود؛ ترجمته من الإنجليزية إيناس التركي - القاهرة: الكرمة للنشر، ٢٠٢٢.

٣٣٦ ص؛ ٢٢ سم.

تدمك: ٩٧٨٩٧٧٦٧٤٣٦٩٤

١- التنمية البشرية.

أ- نورود، روبين (مؤلفة).

ب- التركي، إيناس (مترجمة).

ج- العنوان.

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ٢٣٠٧٢ / ٢٠٢١

تصميم الغلاف: أحمد عاطف مجاهد

المحتويات

هذا الكتاب مُهدى إلى برامج المجهولين، على سبيل الشكر لمعجزة التعافي التي يقدمونها.

مقدمة

ظلت النساء لنحو ربع قرن يلجأن إلى هذا الكتاب الذي تمسكينه بين يديك، حتى يرتحن من آلامهن المتعلقة بالرجال والحب. ساعد الكتاب النساء في الولايات المتحدة في بادئ الأمر، ثم ساعدهن حول العالم بخمس وعشرين لغة، في الصين، والبرازيل، وفرنسا، وفنلندا، وأيرلندا، وصربيا... نساء بالملايين، حيواتهن متصلة عبر الحدود الثقافية، والاجتماعية، والاقتصادية، والتعليمية، وعبر الأجيال، من خلال حاجتهن للعون فيما يتعلق بالإفراط في الحب.

لحسن الحظ، تغيرت الاتجاهات جذريًّا منذ صدور «عندما تحب النساء أكثر مما ينبغي» لأول مرة. أصبح الإفراط في الحب معروفًا على نطاق واسع بوصفه حالة خطيرة مُنهكة، ولم يعد الوضع الطبيعي والعادي للأشياء. لكن هذا الوصف لم يكفِ لإيقاف المشاعر والسلوكيات المحدِّدة لهذا الهوس.

لن تبدو «ترودي»، التي ستلتقينها في الفصل الثاني، ثم مرة أخرى في الفصل الحادي عشر، بالمظهر ذاته أو ترتدي الأزياء ذاتها، أو حتى تتناول الطعام كما كانت تفعل في منتصف الثمانينيات عندما صدر هذا الكتاب لأول مرة... وبالتأكيد لن تقضي صيفها في المنزل بجوار الهاتف منتظرة تلك المكالمة التي لا تأتي أبدًا. من المحتمل أن تستطيع «ترودي» اليوم الاعتراف بأنها ربما تعاني مشكلة الإفراط في الحب، وهي تتفقد هاتفها الخلوي باستمرار على أمل أن تجد رسالة منه، ثم ترسل له رسالة بريد إلكتروني أو رسالة نصية يائسة أخرى. ربما تكون السمات الظاهرية للسلوك تغيرت إلى حد ما، إلا أن الهوس الأساسي لا يزال أقوى من أي وقت مضى.

لماذا لا يمكننا التغلب على مشكلتنا، على الرغم من أننا نستطيع الآن أن نطلق عليها اسمًا من دون قيود؟ لا تملك الشخصية المتضررة، التي هي أساس الإفراط في الحب، القوة اللازمة لعلاج نفسها، أكثر مما نملك نحن القوة اللازمة للتعافي من دون مساعدة. يجب أن نحصل على العون حتى نُغيِّر ما هو متأصل بهذا العمق في شخصيتنا، وهنا يأتي دور هذا الكتاب. فهو يوفر العون لمن يرغبون في التغير.

هذه الطبعة الجديدة من «عندما تحب النساء أكثر مما ينبغي» تؤكد هذا الإنجاز المُثبت وتحتفل به، كما تؤكد استمرارية ملاءمة وأهمية وفاعلية رسالة ظلت مجدية حول العالم ومع مرور الزمن. وقد مَكَّن هذا الكتاب النساء في كل مكان، بحكاياته الخاصة عن الإدمان العاطفي وقواعده الإرشادية للتعافي من ذلك، من تغيير حيواتهن. استعيني به ليساعدك على تغيير حياتك.

تمهيد الطبعة الأصلية

عندما يعني الوقوع في الحب المعاناة من الألم، فإننا نُفْرط في الحب. عندما تدور معظم محادثاتنا مع أصدقائنا المقربين حوله هو، ومشكلاته هو، وأفكاره هو، ومشاعره هو... وعندما تبدأ كل عباراتنا تقريبًا بـ«هو...»، فإننا نُفْرط في الحب.

عندما نُبرِّر تقلب مزاجه، أو عصبيته، أو لامبالاته، أو تعليقاته المُهينة بوصفها مشكلات ناتجة عن طفولة غير سعيدة، ونحاول أن نصبح معالجه النفسي، فإننا نُفْرط في الحب.

عندما نقرأ كتابًا من كتب المساعدة الذاتية، ونضع خطوطًا تحت كل الفقرات التي نظن أنها ستساعده هو، فإننا نُفْرط في الحب.

عندما لا يعجبنا كثير من صفاته الأساسية، وقيمه وسلوكياته، لكننا نتحملها ونعتقد أنه لو كنا فقط جذَّابات ومُحبات بالقدر الكافي، فسيرغب في التغير من أجلنا، فإننا نُفْرط في الحب.

عندما تُمثل علاقتنا خطرًا على سلامنا العاطفي وربما على صحتنا وسلامتنا الجسدية، فإننا بالتأكيد نُفْرط في الحب.

على الرغم من كل الألم، وعدم الرضا الذي يتسبب فيه، فإن الإفراط في الحب تجربة شائعة بين عديد من النساء، إلى درجة أننا نكاد نؤمن أنه من المفترض أن تكون هذه هي طبيعة العلاقات الحميمة. أحبَّ معظمنا أكثر مما ينبغي مرَّة واحدة على الأقل، وبالنسبة إلى كثيرات منا، كان هذا الموضوع متكررًا في حيواتنا. أصبح بعضنا مهووسات للغاية بشريكنا وعلاقتنا، إلى درجة أننا بالكاد نتمكن من أداء مهامنا.

سنُلقي في هذا الكتاب نظرة فاحصة على الأسباب التي تقود كثيرًا من النساء، اللاتي يبحثن عمَّن يحبهن، إلى العثور لا محالة على شركاء غير مناسبين وغير مُحبين عوضًا عن ذلك. وسنستكشف لِمَ نجد تلك الصعوبة في إنهاء علاقة ما، على الرغم من أننا نعرف أنها لا تُلبي احتياجاتنا. سنرى أن الحب يتحول إلى الإفراط في الحب عندما يكون شريكنا غير ملائم، أو غير مبالٍ، أو غير موجود، وعلى الرغم من ذلك لا يمكننا التخلي عنه... بل في الواقع نريده ونحتاجه بدرجة أشد. سنفهم كيف تصبح رغبتنا في الحب، ويصبح توقنا له، وحبنا ذاته، إدمانًا.

الإدمان كلمة مخيفة. فهي تثير في مُخيلتنا صور مدمني الهيروين وهم يغرسون الإبر في أذرعهم ويعيشون بوضوح حياة من التدمير الذاتي. لا نحب الكلمة، ولا نريد إطلاق المصطلح على الطريقة التي نتواصل بها مع الرجال. إلا أن كثيرات منا «أدمنَّ الرجال» ومثل أي مدمن آخر، نحن بحاجة إلى الاعتراف بفداحة مشكلتنا، قبل أن نستطيع بدء التعافي منها.

لو سبق أن وجدتِ نفسك مهووسة برجل، فلربما ساوركِ الشك أن أصل هذا الهوس ما هو بحب، بل خوف. نحن اللائي يُحببن إلى درجة الهوس، يملأنا الخوف... خوف من الوحدة، خوف من أن نكون غير محبوبات وغير جديرات بالاهتمام، خوف من التجاهل أو الهجر أو الدمار. نمنح حبنا على أمل يائس بأن الرجل الذي نحن مهووسات به سيتولى أمر مخاوفنا. عوضًا عن ذلك، فإن المخاوف ـ وهوسنا ـ يتعمقان حتى يصبح منح الحب لكي نتلقى الحب في المقابل، قوة دافعة في حياتنا. ولأن إستراتيجيتنا لا تنجح فإننا نحاول، ونحب بدرجة أشد. نحب أكثر مما ينبغي. نُفْرط في الحب.

تعرفت لأول مرة على ظاهرة «الإفراط في الحب» كمتلازمة محددة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات، بعد عدة سنوات من تقديم المشورة لمعاقري الكحوليات والمخدرات. وقعت على اكتشاف مدهش بعد إجراء مئات المقابلات مع المدمنين وأسرهم. نشأ مرضى الاعتماد على المواد الكيميائية، الذين أجريت معهم لقاءات، في أسر مضطربة أحيانًا، وفي أحيان أخرى لم يكن الوضع كذلك. لكن غالبًا ما أتت شريكاتهم تقريبًا من أسر شديدة الاضطراب، عانين فيها من الضغط والألم بقدر يفوق المعتاد. خلال صراعهن للتعامل مع شركائهن المدمنين، فإن هؤلاء الشريكات (المعروفات في مجال علاج إدمان الكحوليات باسم «الشريكات الإدمانيات لمدمني الكحوليات») كنَّ يُعدن خلق جوانب مهمة من طفولتهنَّ ومعايشتها بصورة لاشعورية.

بدأت أفهم طبيعة الإفراط في الحب، بصورة أساسية، من زوجات المدمنين وصديقاتهن. أظهر تاريخهن الشخصي حاجتهن إلى التفضل والمعاناة اللذين يشعرن بهما في دور «المُنقِذ»، وساعدني على فهم عمق إدمانهن لرجل مدمن بدوره لإحدى المواد المخدرة. بدا من الواضح أن كلا الشريكين من هؤلاء الأزواج بحاجة إلى العون بالقدر نفسه. بل في الواقع، كلاهما يموت حرفيًّا بسبب إدمانه، هو بسبب آثار الاعتماد على المواد الكيميائية، وهي من آثار الضغط الشديد.

أوضحت لي هؤلاء الشريكات الإدمانيات لمدمني الكحوليات القوة والتأثير اللذين لا يُصدقان لتجارب طفولتهن على أنماط تواصلهن مع الرجال كبالغات. فلديهن ما يُخبرن به جميعًا، ممن أفرطن في الحب، عن سبب نشوء ميلنا

للعلاقات المضطربة، وكيف نتسبب في استمرار مشكلاتنا، والأهم من ذلك كله هو كيف نستطيع أن نتغير ونتحسن.

لا أقصد التلميح إلى أن النساء وحدهن يُفْرطن في الحب. فبعض الرجال يمارسون هذا الهوس بالعلاقات بالحماس ذاته الذي تستطيعه أي امرأة، وتنبع مشاعرهم وسلوكياتهم من أنواع تجارب وديناميات الطفولة ذاتها. لكن معظم الرجال الذين تضرروا في طفولتهم لا ينشأ لديهم إدمان للعلاقات. فهم عادة ما يحاولون حماية أنفسهم وتفادي شعورهم بالألم من خلال ممارسات خارجية أكثر منها داخلية، وغير شخصية أكثر منها شخصية، وذلك بسبب التفاعل بين العوامل الثقافية والبيولوجية. فهم يميلون إلى الهوس بالعمل أو الرياضة، أو الهوايات، في حين تميل المرأة، بسبب العوامل الثقافية والبيولوجية التي تؤثر عليها، إلى أن تصير مهووسة بالعلاقات... ربما مع رجل مثل هذا تمامًا، متضرر وبارد. أمل أن يساعد هذا الكتاب أي شخص يُفْرط في الحب، لكنه مكتوب بصورة أساسية لأجل النساء، لأن الإفراط في الحب هو في الأساس ظاهرة نسائية. هدفه مُحدَّد للغاية: مساعدة النساء، ممَّن لديهن أنماط تواصل مُدمِّرة مع الرجال، على إدراك تلك الحقيقة، وفهم أصل تلك الأنماط، واكتساب الأدوات اللازمة لتغيير حياتهن.

لكن لو كنتِ امرأة تُفْرط في الحب، أشعر أنه من العدل أن أُحذِّرُكِ من أن قراءة هذا الكتاب لن تكون سهلة. في الواقع، إذا كان هذا التعريف ينطبق عليكِ، وعلى الرغم من ذلك قرأتِ هذا الكتاب بسرعة وسهولة من دون أن تنفعلي أو تتأثري، أو وجدتِ نفسك تشعرين بالملل أو الغضب، أو غير قادرة على التركيز على المادة المقدمة هنا، أو غير قادرة على التفكير سوى في مدى العون الذي سيُقدمه لشخص آخر، فأقترح أن تحاولي قراءة الكتاب ثانية في وقت لاحق. جميعنا بحاجة لإنكار ما هو مؤلم بشدة أو ما يُمثل تهديدًا شديدًا بدرجة لا يمكننا تقبلها. الإنكار وسيلة طبيعية لحماية الذات، تعمل تلقائيًّا من دون طلب منا. ربما في قراءة لاحقة، ستتمكنين من مواجهة تجاربكِ ومشاعركِ الأشد عمقًا. اقرئي بتأنٍّ، واسمحي لنفسك بالتواصل عقليًّا وعاطفيًّا مع هؤلاء النساء وحكاياتهن. ربما تبدو الأحداث المتعلقة بالحالات في هذا الكتاب مُتطرفة بالنسبة لكِ. أؤكد لكِ أن العكس صحيح. الشخصيات، والصفات التي قابلتها بين مئات النساء اللاتي عرفتهن بصورة شخصية ومهنية ممن يندرجن تحت فئة الإفراط في الحب، والأحداث التي وقعت معهن، لا تخضع للمبالغة هنا بأي حال من الأحوال. حكاياتهن الفعلية أشد تعقيدًا بكثير، ومليئة بالألم. لو كانت مشكلاتهن تبدو أكثر جدية وإثارة للقلق من مشكلاتكِ، دعيني أقول إن رد فعلك المبدئي نموذجي بين معظم عميلاتي. كل واحدة منهن تعتقد أن مشكلتها ليست «بهذا السوء»، في الوقت ذاته الذي تتماهى

فيه بإشفاق مع مآزق النساء الأخريات ممن لديهن، في رأيها، مشكلات «حقيقية».

من مفارقات الحياة أننا، معشر النساء، يمكننا الاستجابة بمثل هذا التعاطف والتفهم للألم الموجود في حياة بعضنا بعضًا، في حين أن الألم الموجود في حياتنا نعمى بدرجة كبيرة عنه (وبسببه). أعرف هذا جيدًا جدًّا على أقل تقدير، حيث ظللت معظم حياتي امرأة تُفرط في الحب، حتى صارت التبعات على صحتي الجسدية والعاطفية شديدة للغاية، فأُجبرت على إلقاء نظرة فاحصة على نمط تواصلي مع الرجال. أمضيتُ السنوات العديدة الماضية وأنا أعمل بجد لتغيير ذلك النمط. كانت أكثر سنوات مجزية في عمري كله.

آمل ألا يقتصر هذا الكتاب على مساعدتكن جميعًا، ممن تُفرطن في الحب، في أن تصرن أكثر وعيًا بحقيقة وضعكن، بل أن يشجعكن أيضًا على الشروع في تغييره، بإعادة توجيه حبكن واهتمامكن بعيدًا عن هوسكن بأحد الرجال، وتجاه تعافيكن وحياتكن الخاصة.

هنا لا بد من تحذير ثانٍ. يوجد في هذا الكتاب، كما في عديد من كتب «المساعدة الذاتية»، قائمة بالخطوات التي يجب اتخاذها كي نتغيَّر. إذا قررتِ أنكِ حقًّا تريدين اتِّباع هذه الخطوات، فسيتطلَّب ذلك ـ كما يتطلب كل التغيير العلاجي ـ سنوات من العمل ولا شيء أقل من التزامك التام. لا توجد أي طرق مختصرة للتخلص من نمط الإفراط في الحب الذي أنت حبيسته. إنه نمط أمكن تعلمه في وقت مبكر، ومُورس بمهارة، وسيكون التخلي عنه مخيفًا، ومرعبًا ويمثل تحديًا على الدوام. لا يهدف هذا التحذير لتثبيط عزيمتك. ففي النهاية، ستواجهين بالتأكيد صراعًا خلال تلك السنوات القادمة ما لم تُغيري من نمط تواصلكِ. لكن في هذه الحالة، لن يكون صراعك من أجل الازدهار، بل لمجرد البقاء. الخيار لك. إذا اخترتِ البدء في عملية التعافي، ستتغيرين من امرأة تُحب شخصًا آخر بشدة إلى درجة مؤلمة، إلى امرأة تُحب ذاتها بدرجة تكفي لإيقاف الألم.

الفصل الأول

أن تُحبي الرجل الذي لا يبادلكِ الحب

ضحية الحب،

أرى قلبًا من حطام.

لديكِ حكايتكِ التي تروين.

ضحية الحب،

إنه دور سهل المرام.

وأنتِ لعبه حقًّا تجيدين.

لِما أعنيه... أعتقد أنكِ تعرفين.

على حبلٍ مشدودٍ من الألم والرغبة تسيرين،

بينهما عن الحب تبحثين.

«الإيجلز»، «ضحية الحب»

كانت الجلسة الأولى لـ«جيل»، وبدت متشككة. جلستْ متصلبة على حافة المقعد المواجه لي، مُفعمة بالحيوية وضئيلة الجسد، بشعر أشقر مجعَّد يشبه شعر «آني اليتيمة». بدا كل شيء فيها مستديرًا: شكل وجهها، جسدها الممتلئ بعض الشيء، وخاصة عينيها الزرقاوين، اللتين تمعَّنتا في الدبلومات والشهادات المبروزة على جدار مكتبي. طرحتْ بعض الأسئلة بخصوص دراساتي العليا ورخصتي لممارسة المهنة، ثم ذكرتْ بفخر واضح أنها تَدرس في كلية الحقوق.

ساد صمت وجيز. وجَّهتْ نظرها للأسفل نحو يديها المعقودتين.

تحدثتْ بسرعة، مستغلة زخم كلماتها لاستجماع الشجاعة:

ـ أعتقد أنني يجب أن أبدأ في الحديث عن سبب وجودي هنا.

أنا أقوم بهذا ـ أعني، أزور مُعالِجة نفسية ـ لأنني تعيسة للغاية. السبب هو الرجال، بالطبع. أعني، أنا والرجال. دومًا ما أفعل شيئًا يدفعهم بعيدًا. يبدأ كل شيء على ما يرام. إنهم حقًّا يطاردونني وكل شيء، وبعدها عندما يتعرَّفون عليَّ...

توترتْ بوضوح استعدادًا للألم القادم:

ـ يتداعى كل شيء.

رفعتْ نظرها نحوي الآن، وعيناها تلمعان بدموع حبيسة، وواصلتْ بتمهل أكبر:

ـ أريد أن أعرف ما الخطأ الذي أرتكبه، وما الذي عليَّ أن أُغيره في نفسي، لأنني سأُغيره. سأفعل كل ما يتطلبه الأمر. أنا حقًّا مجتهدة.

شرعتْ تُسرع في الحديث مرة أخرى:

ـ ليست المسألة أنني تنقصني الإرادة. لكنني فقط لا أعرف لمَ يتكرر هذا الأمر معي. صرتُ أخشى الارتباط ثانية. أعني، لا يوجد شيء سوى الألم في كل مرة. بدأتُ أخشى الرجال حقًّا.

أوضحتْ بحدَّة وهي تهز رأسها، وتجاعيد شعرها المستديرة تتواثب:

ـ لا أريد أن يحدث ذلك، لأنني وحيدة للغاية. لديَّ كثير من المسؤوليات في كلية الحقوق، وأنا أعمل لأعول نفسي أيضًا. يمكن أن تبقيني هذه المطالب مشغولة طوال الوقت. في الواقع، هذا تقريبًا هو كل ما فعلته خلال العام الماضي ـ العمل، والذهاب للكلية، والدراسة، والنوم. لكنني افتقدت وجود رجل في حياتي.

واصلتْ بسرعة:

ـ بعدها التقيت «راندي»، عندما كنت أزور أصدقاء في سان دييجو منذ شهرين. إنه محامٍ، والتقينا ذات ليلة عندما اصطحبني أصدقائي وخرجنا للرقص. حسنًا، لقد انسجمنا على الفور. كان هناك الكثير للغاية لنتحدث بشأنه، إلا أنني أعتقد أنني أنا مَنْ تحدث معظم الوقت. لكن بدا عليه أنه يحب ذلك. وكان من الرائع للغاية مرافقة رجل مهتم بأشياء تهمني أنا أيضًا.

انعقد حاجباها.

ـ بدا منجذبًا إليَّ للغاية. كما تعرفين، سألني لو كنت متزوجة ـ أنا مطلقة، منذ عامين ـ ولو كنت أعيش وحدي. أشياء من هذا القبيل.

بوسعي تخيل كيف ظهر حماس «جيل» وهي تثرثر بمرح مع «راندي» وسط الموسيقى الصاخبة في تلك الليلة الأولى. والحماس الذي رحبت به بـ«راندي» بعدها بأسبوع عندما مدَّ رحلة عمل إلى لوس أنجلوس لمائة ميل إضافي لكي يزورها. عند العشاء، عرضت أن تدعه ينام في شقتها لكي يستطيع تأجيل القيادة مسافة العودة الطويلة حتى اليوم التالي. قَبِل دعوتها، وبدآ يتطارحان الغرام منذ تلك الليلة.

ـ كان الأمر رائعًا. تركني أطهو له الطعام، واستمتع للغاية برعايتي له. كويت له قميصه قبل أن يرتدي ملابسه ذلك الصباح. أُحبُّ القيام برعاية رجل. انسجمنا معًا على نحو رائع.

ابتسمتْ بحزن. لكن في حين تواصل حكايتها، صار من الواضح أن «جيل» قد أصبحت مهووسة تمامًا بـ«راندي» على الفور.

بعد عودته لشقته في سان دييجو، كان الهاتف يرن. أبلغته «جيل» بألفة شديدة أن القلق انتابها بسبب قيادته مسافة طويلة، وأنها تشعر بالراحة لعلمها أنه وصل منزله بسلام. عندما ظنت أنه بدا عليه الارتباك بعض الشيء لمكالمتها، اعتذرت لإزعاجه وأنهت المكالمة، لكن شعورًا مزعجًا بعدم الارتياح أخذ يتنامى بداخلها، مدفوعًا بإدراكها أنها أبدت الاهتمام مرة أخرى أكثر كثيرًا مما أبداه الرجل الموجود في حياتها.

ـ قال لي «راندي» مرة ألا أضغط عليه، وإلا سيختفي ببساطة. انتابني الخوف بشدة. كان الأمر برُمته بيدَي. كان من المفترض أن أحبه وأتركه لحاله في الوقت ذاته. لم أستطع أن أفعل ذلك، لذا تزايد خوفي أكثر وأكثر. كلما ازددت هلعًا، طاردته أكثر.

بعد فترة وجيزة، صارت «جيل» تتصل به كل ليلة تقريبًا. اقتضى الاتفاق بينهما أن يتبادلا الدور في الاتصال، لكن عادة ما كان الوقت يتأخَّر عندما يحل دور «راندي»، فيتزايد قلقها كثيرًا إلى درجة تجعلها لا تتحمل الأمر. لم يكن النوم ممكنًا على أي حال، لذا كانت تتصل به. كانت هذه المحادثات مبهمة بقدر ما كانت طويلة.

ـ كان يقول إنه نسي، وكنت أقول: «كيف تنسى؟». فأنا لا أنسى أبدًا، رغم كل شيء. وعندها نتحدث عن السبب، وبدا أنه يخشى الاقتراب مني، وأردتُ أن

أساعده حتى يتغلب على ذلك. ظل يقول إنه لا يعرف ما الذي يريده من الحياة، وكنت أحاول مساعدته لفهم المشكلة التي يعانيها.

هكذا، لعبت «جيل» دور «الطبيب النفسي» مع «راندي» من دون قصد منها، محاولة مساعدته ليصبح متاحًا لها عاطفيًّا بدرجة أكبر.

لم تستطع أن تتقبل أنه لا يريدها. كانت قد قررت بالفعل أنه يحتاجها.

سافرت «جيل» لسان دييجو مرتين لقضاء عطلة نهاية الأسبوع معه. في الزيارة الثانية، قضى يوم الأحد الذي أمضياه معًا وهو يتجاهلها، ويشاهد التلفاز ويشرب البيرة. كان من أسوأ الأيام التي يمكنها تذكرها.

سألتُ «جيل»:

ـ هل كان يُفرط في الشراب؟

بدت عليها الدهشة.

ـ حسنًا، لا، ليس بالفعل. لا أعرف، في الواقع. في الحقيقة لم أفكر في الأمر قَطُّ. بالطبع كان يشرب في الليلة التي التقيته فيها، لكن هذا طبيعي جدًّا. ففي النهاية، كنا في بار. أحيانًا عند حديثنا عبر الهاتف، كنت أسمع قرقعة الثلج في كأس وأمازحه بخصوص ذلك... كما تعرفين، لأنه يشرب وحده وما إلى ذلك. في الواقع، لم أكن برفقته قَطُّ إلا وجدته يشرب، لكنني افترضت فقط أنه يحب الشراب. هذا طبيعي، أليس كذلك؟

توقفتْ لتفكر:

ـ أتعرفين، كان يتحدث عبر الهاتف أحيانًا بأسلوب غريب، خاصة بالنسبة لمحامٍ. مبهم للغاية، وغير مُحدَّد. ينسى، ويناقض نفسه. لكنني لم أفكر قَطُّ أن ذلك يحدث بسبب تناوله الشراب. لا أدري كيف فسرت لنفسي الأمر. أعتقد أنني فقط لم أدعْ نفسي تفكر في الموضوع.

نظرتْ إليَّ بحزن:

ـ ربما كان يُفرط في الشراب بالفعل، لكن لا بد أن السبب هو أنني كنت أثير ضجره. أعتقد أنني لم أكن مثيرة للاهتمام بدرجة كافية، ولم يرغب حقًّا أن يكون معي.

واصلتْ بقلق:

ـ لم يرغب زوجي في أن يكون بصحبتي قَطّ، كان ذلك واضحًا!

امتلأت عيناها بالدموع وهي تصارع لمواصلة الحديث.

ـ ولا والدي كذلك... ماذا بي؟ لِمَ يشعرون جميعًا حيالي بذلك الشعور؟ ما الخطأ الذي أقترفه؟

في اللحظة التي كانت تشعر فيها «جيل» بوجود مشكلة بينها وبين شخص يهمها، لم تكن على استعداد لمجرد محاولة حلها، بل أيضًا لتحمُّل مسؤولية افتعالها. إنْ فشل زوجها و«راندي» ووالدها في حبها، شعرت أن السبب يكمن غالبًا في شيء فعلته، أو شيء فشلتْ في فعله.

كانت طريقة تفكير «جيل» ومشاعرها وسلوكها وخبراتها الحياتية نموذجية لامرأة يعني الوقوع في الحب بالنسبة إليها المعاناة من الألم. أظهرتْ «جيل» عديدًا من الصفات التي تشترك فيها النساء اللاتي يُفرطن في الحب. بصرف النظر عن تفاصيل حكاياتهن وصراعاتهن، وما إذا كُن قد تحمَّلن علاقة صعبة وطويلة الأمد مع رجل واحد، أو كن قد تورطن في سلسلة من الارتباطات التعيسة مع أكثر من رجل، فهناك صفات مشتركة تجمع بينهنَّ. لا يعني الإفراط في الحب أن تُحبي عددًا كبيرًا من الرجال، أو أن تقعي في الحب مرات عديدة، أو أن تبالغي في عمق مشاعر الحب الصادق التي تُكنينها لشخص آخر. بل هو يعني، في الواقع، أن تصيري مهووسة برجل ما، وأن تعدِّي ذلك الهوس حبًّا، وأن تسمحي له بالتحكم في مشاعرك وفي غالبية سلوكك، وأن تدركي تأثيره السلبي على صحتك وسعادتك، ومع ذلك تجدين نفسك غير قادرة على التخلِّي عنه. ويعني أنك تقيسين مقدار حبك بعمق معاناتك.

في أثناء قراءتكِ لهذا الكتاب، ربما تجدين نفسك تعانين ما عانته «جيل»، أو امرأة أخرى من اللاتي ستقابلك حكاياتهن. وربما ستتساءلين ما إذا كنت أنت الأخرى امرأة تُفْرط في الحب. وربما، بالرغم من تشابه مشكلاتك مع الرجال مع مشكلاتهنَّ، ستجدين صعوبة في ربط نفسك بـ«الصفات» التي تنطبق على الظروف الخاصة ببعض أولئك النساء. فنحن جميعًا نبدي ردود فعل عاطفية قوية حيال عبارات مثل: «إدمان الكحوليات»، و«زنى المحارم»، و«العنف»، و«الإدمان». وفي بعض الأحيان، لا نستطيع النظر إلى حياتنا بطريقةٍ واقعية، لأننا نخشى بشدة أن تنطبق تلك الصفات علينا أو على من نحب. للأسف، كثيرًا ما يمنعنا عجزنا عن استخدام الكلمات في الحالات التي تنطبق عليها بالفعل من الحصول على العون المناسب. ومن جهة أخرى، فقد لا تنطبق تلك الصفات المفزعة على حياتك. ربما كانت المشكلات التي عانيتِ منها في فترة طفولتكِ ذات طبيعة خفية. ربما وفَّر والدكِ سكنًا يتصف بالاستقرار المادي، لكن من المحتمل أنه كان بالرغم من ذلك يشعر بالنفور وانعدام الثقة، بشكل

عميق حيال النساء، فمنعك عجزه عن حبك من أن تحبي ذاتك. أو ربما كان سلوك والدتكِ حيالكِ يتصف بالغيرة والتنافس فيما بينكما في الخفاء، على الرغم من تباهيها وتفاخرها بكِ في العلن، حتى انتهى بك الأمر إلى أنك صرت بحاجة إلى التفوق كي تحوزي رضاها، لكنك في الوقت ذاته تخشين شعور العداء الذي يُولِّده فيها نجاحك هذا.

لا يمكننا أن نغطي في هذا الكتاب وحده الطرق، التي لا تُعد ولا تُحصى، التي يمكن أن تكون عليها الأسر غير السوية... فهذا الأمر يتطلب عدة مجلدات ذات طبيعة مختلفة. لكن من المهم إدراك أن ما يجمع بين كل الأسر غير السوية هو انعدام القدرة على مناقشة المشكلات الجذرية للأسرة. ربما تكون هناك مشكلات أخرى تخضع فعلًا للنقاش، وكثيرًا ما يكون ذلك بصورة متكررة حدَّ إثارة السأم، لكنها تُستغل كوسيلة للتستر على الأسرار الدفينة التي تجعل الأسرة مختلة وظيفيًّا. ودرجة السرية هذه، وانعدام القدرة على الحديث عن المشكلات، لا حدَّة المشكلات ذاتها، هما ما يُحدِّدان مدى الاختلال الوظيفي الذي أصبحت عليه الأسرة، ومدى الضرر الذي يعانيه أفرادها.

الأسرة المختلة وظيفيًّا هي تلك التي يلعب أفرادها أدوارًا محددة وثابتة، والتي يكون التواصل فيها مقصورًا بشدة على العبارات التي تلائم هذه الأدوار. ولا يتمتع أفراد تلك الأسرة بالحرية التي تتيح لهم التعبير عن كامل تجاربهم ورغباتهم واحتياجاتهم ومشاعرهم، بل يجب على كل منهم أن يقتصر على لعب الدور الذي يتوافق مع الأدوار التي يلعبها باقي أفراد الأسرة. وللأدوار وظيفتها في كل الأسر، لكن مع تغيُّر الظروف، على أفراد الأسرة أيضًا التغيُّر والتكيف، كي تبقى الأسرة سوية. وهكذا فإن الطريقة التي ترعى بها الأم طفلًا يبلغ من العمر عامًا واحدًا، غير ملائمة على الإطلاق لمن يبلغ ثلاثة عشر عامًا، فيجب أن يتغير الدور الذي تلعبه الأم كي يتماشى مع واقع الأمر. في الأسر المختلة وظيفيًّا، هناك إنكار لأوجه رئيسية من الواقع، وتظل الأدوار محددة وثابتة.

عندما لا يستطيع أحد مناقشة ما يؤثِّر على كل فرد من أفراد الأسرة على حِدة، إلى جانب ما يؤثِّر على الأسرة ككل، وعندما تكون تلك المناقشات ممنوعة ضمنًا (حيث يتم تغيير الموضوع) أو صراحة (كالتصريح بأننا لا نتحدث عن مثل تلك الأشياء)، فإننا نتعلم ألا نثق في حدسنا أو مشاعرنا. ولأن أسرتنا تنكر واقع حالنا، نشرع نحن أيضًا في إنكاره. ويسبب هذا خللًا بالغًا في تطور الأدوات الرئيسية التي نحن بحاجة إليها كي نحيا حياتنا، ونتعامل مع الأشخاص والمواقف. هذا الخلل الرئيسي هو الذي يتحكم في النساء اللاتي يُفْرطن في الحب. نصبح عاجزات عن التمييز عندما يكون شخص، أو شيء ما، ضارًّا بالنسبة إلينا. لا ننفر من المواقف والأشخاص الذين تتفاداهم الأخريات بصورة

طبيعية لكونهم يتصفون بالخطورة أو يثيرون الضيق أو يسببون الأذى، لأننا نفتقر إلى الطريقة التي نُقيِّم بها المواقف والأشخاص بصورة واقعية، أو بصورة تُمكننا من حماية أنفسنا. فنحن لا نثق بمشاعرنا، ولا نستغلها في توجيهنا. عوضًا عن ذلك، ننجذب إلى المخاطر والخدع والمشكلات والتحديات التي تتجنبها الأخريات بشكل طبيعي مِمَّن لديهن ظروف أكثر صحة وتوازنًا. ومن خلال هذا الانجذاب، نتضرر بصورة أشد، لأن معظم ما ننجذب إليه ما هو إلا صورة مكررة لما نشأنا معه. فلا نلبث أن نتعَرَّض للأذى مرات أخرى.

لا تتحول أي امرأة لتصير هكذا، امرأة تُفرط في الحب، عن طريق المصادفة. فعندما تنشأ أنثى في هذا المجتمع، وفي مثل هذه الأسرة، من الممكن أن ينتج عن ذلك أنماط متوقعة سلفًا. فيما يلي بعض الصفات النموذجية للنساء اللاتي يُفرطن في الحب مثل «جيل»، وربما مثلكِ أنت أيضًا.

١- نشأتِ غالبًا في أسرة مختلة وظيفيًّا، لم تُحقق لك احتياجاتك العاطفية.

٢- بعد أن افتقدتِ الرعاية إلى حد كبير، فإنك تحاولين إشباع هذه الحاجة التي لم تتحقق لديك من خلال رعايتك للآخرين، خاصة الرجال الذين يبدون، بطريقة ما، كأنهم بحاجة إلى الرعاية.

٣- حيث إنك لم تنجحي قَطُّ في تغيير أحد والديك، أو كليهما، حتى يتحولا إلى أهل حنونين ومحبين كما تمنيت، فإنك تُبدين استجابة عاطفية قوية لرجل من ذلك النمط المألوف من الرجال الذين يتسمون بالبرود العاطفي، والذي يمكنك أن تكرري معه المحاولة لتغييره من خلال حبك.

٤- حيث إنكِ تشعرين بالرعب من الهجر، فإنك على استعداد لفعل أي شيء للحفاظ على العلاقة من الزوال.

٥- لا يكاد يوجد شيء تقريبًا يتسبب في إزعاج زائد أو يستغرق وقتًا طويلًا، أو يُشكل تكلفة باهظة، إن كان «سيساعد» الرجل الذي ترتبطين به.

٦- حيث إنكِ اعتدت الافتقار لمشاعر الحب في علاقاتك الشخصية، فإنك على استعداد للانتظار والشعور بالأمل، وبذْل جهد أكبر لإرضاء الطرف الآخر.

٧- أنتِ على استعداد لتحمُّل أكثر من نسبة خمسين في المائة من المسؤولية والذنب واللوم في أي علاقة.

٨- شعورك بالتقدير لذاتك متدنٍّ بدرجة خطيرة، ولا تؤمنين في أعماقك بأنكِ تستحقين السعادة. بل إنكِ، عوضًا عن ذلك، تعتقدين أنه يتوجب عليكِ اكتساب

الحق في الاستمتاع بالحياة.

٩- لديكِ حاجة مُلحَّة للتحكم في رجالك وعلاقاتك، بعد أن افتقدتِ، بقدر يسير، الإحساس بالأمان في أثناء الطفولة. وتحاولين إخفاء محاولاتك تلك للتحكم في الأشخاص والمواقف بدعوى أنك «تمدين يد العون».

١٠- في علاقاتك، تكونين على دراية عميقة بأمنياتك لشكل العلاقة أكثر من درايتك بحقيقة وضعك.

١١- أنتِ مدمنة للرجال وللألم العاطفي.

١٢- من المحتمل أن تكوني أكثر عرضة، بشكل عاطفي وغالبًا كيميائي حيوي، لإدمان المخدرات، و/أو الكحول، و/أو بعض أنواع الطعام، خاصة الأطعمة السكرية.

١٣- من خلال انجذابك لأشخاص يعانون مشكلات بحاجة إلى حل، أو من خلال تورطك في مواقف تتسم بالفوضى والغموض، ومؤلمة عاطفيًّا، فإنك تتفادين التركيز على مسؤوليتك تجاه نفسك.

١٤- ربما لديكِ القابلية لأن تعاني نوبات الاكتئاب، التي تحاولين تفاديها من خلال الإثارة المستمدة من العلاقة غير المستقرة.

١٥- لا تشعرين بالانجذاب إلى الرجال الذين يتصفون باللطف والاستقرار ويمكن الاعتماد عليهم ويُبدون الاهتمام بكِ. بل تجدين أولئك الرجال «اللطفاء» مثيرين للضجر.

أظهرت «جيل» كل هذه الصفات تقريبًا، بدرجة أو بأخرى. كونها تتسم بعديد من الصفات المذكورة أعلاه، دفعني للشك في أن «راندي» قد يعاني مشكلة الإفراط في الشراب، بالقدر ذاته الذي دفعني به أي شيء آخر ربما أخبرتني به عنه. تنجذب النساء اللاتي لديهن هذا النوع من التكوين العاطفي، على نحو ثابت، إلى الرجال الذين يتسمون بالبرود العاطفي، لسبب أو لآخر. فالإدمان طريقة رئيسية للبرود العاطفي.

منذ البداية، أبدت «جيل» استعدادًا لتحمُّل قدر من المسؤولية أكبر من «راندي» لبدء العلاقة والحفاظ على استمرارها. مثل عديد من النساء اللاتي يفرطن في الحب، بدا من الواضح أنها إنسانة مسؤولة للغاية، لها إنجازات كثيرة وناجحة في عديد من مجالات حياتها، لكن على الرغم من ذلك كان تقديرها لذاتها متدنيًا. لم يفلح تحقيقها لأهدافها الأكاديمية والمهنية في موازنة

الفشل الشخصي الذي تحملته في علاقاتها العاطفية. تسبب كل اتصال هاتفي نسيه «راندي» في ضربة قاسية لصورتها الذاتية الهشة، عملت بعدها بشكل بطولي لتدعم نفسها من خلال محاولة الحصول منه على أمارات الاهتمام. كان استعدادها لتحمُّل كامل المسؤولية لعلاقة فاشلة استعدادًا نموذجيًّا، مثلما كان عدم قدرتها على تقييم الموقف بصورة واقعية، والاعتناء بنفسها عن طريق الابتعاد عندما اتضح انعدام العلاقة التبادلية.

النساء اللاتي يفْرطن في الحب ليس لديهن ما يكفي من الاهتمام بسلامتهن الشخصية في علاقة عاطفية. فهن يهدرن كثيرًا من طاقتهن في تغيير سلوك الشخص الآخر، أو مشاعره تجاههن، من خلال مناورات يائسة، مثل اتصالات «جيل» الهاتفية الباهظة ورحلاتها بعيدة المدى إلى سان دييجو (تذكري أن ميزانيتها كانت محدودة للغاية). كانت «جلساتها للعلاج النفسي» بعيدة المدى معه محاولة لجعله الرجل الذي تحتاج إلى أن يكون، أكثر منها بكثير مما كانت لمساعدته حتى يكتشف من يكون. في الواقع، لم يرغب «راندي» في المساعدة لاكتشاف مَنْ يكون. لو كان مهتمًّا بمثل هذه الرحلة لاكتشاف الذات، لكان أنجز معظم العمل بنفسه، بدلًا من الجلوس بشكل سلبي في حين تحاول «جيل» إجباره على تحليل نفسه. بذلتْ هذه الجهود لأن خيارها الآخر الوحيد كان الاعتراف به وقبوله كما هو... رجل لا يهتم بمشاعرها ولا بالعلاقة.

لنعد إلى جلسة «جيل» كي نفهم بصورة أفضل ما الذي أتى بها لعيادتي ذلك اليوم.

كانت تتحدث عن والدها حينها.

ـ كان رجلًا عنيدًا للغاية. أقسمتُ أن أفوز بجدال معه ذات يوم.

فكرتْ للحظة.

ـ إلا إنني لم أفعل قَطُّ. من المحتمل أن يكون هذا السبب في اختياري للقانون. أحب فكرة الترافع في قضية، والفوز!

ابتسمتْ ابتسامة عريضة لتلك الفكرة، ثم عادت لرصانتها ثانية.

ـ أتعرفين ما الذي فعلته ذات مرة؟ أجبرته أن يخبرني أنه يحبني، وأجبرته أن يعانقني.

حاولت «جيل» سرد الأمر وكأنه حكاية طريفة غير جادة من سنوات نشأتها، لكن الحكاية لم تكن كذلك. ظهر خيال فتاة صغيرة مجروحة.

ـ لم يكن ليحدث قَطُّ لو لم أجبره. لكنه كان يحبني بالفعل. كل ما في الأمر هو أنه لم يستطع إظهار حبه لي. لم يستطع قولها مرة أخرى قَطُّ. لذا فأنا سعيدة للغاية أنني أجبرته. وإلا لم أكن لأسمعه قَطُّ وهو يخبرني بذلك. ظللت أنتظر سنوات وسنوات. كنت في الثامنة عشرة عندما قلت له: «ستخبرني أنك تحبني»، ولم أتحرك حتى قالها. ثم طلبتُ منه عناقًا، وفي الواقع اضطررت أنا لعناقه أولًا. كل ما فعله هو أنه اعتصرني نوعًا ما في المقابل، وربت على كتفي بعض الشيء، لكن لا بأس في ذلك. كنت أحتاج ذلك منه بالفعل.

عادت الدموع الآن، وانهمرت هذه المرة على خديها المستديرين.

ـ لِمَ كان ذلك بالغ الصعوبة بالنسبة إليه؟ يبدو شيئًا أساسيًّا، أن تستطيع إخبار ابنتك أنك تحبها.

تفحصتْ يديها المعقودتين مرة أخرى.

ـ حاولتُ بشدة بالغة. حتى إن هذا هو سبب جدالي وشجاري بهذه الشدة معه. ظننتُ أنه لو حدث وفزت، فسيتعين عليه أن يفخر بي. سيضطر للاعتراف بأن أدائي كان جيدًا. أردتُ الحصول على استحسانه، الذي يعني حبه على ما أعتقد، أكثر من أي شيء في العالم.

اتضح من مواصلة الحديث معها أن أسرة «جيل» أرجعت رفض والدها لها إلى أنه كان يريد ابنًا وحصل على ابنة عوضًا عن ذلك. كان قبول هذا التفسير السطحي لبروده تجاه طفلته، بالنسبة إليهم جميعًا، بمن فيهم «جيل»، أسهل كثيرًا من قبول حقيقته. لكن بعد فترة كبيرة من العلاج النفسي، أدركت «جيل» أن والدها لم يكن لديه أي ارتباطات عاطفية وثيقة بأي شخص، وأنه كان عاجزًا فعليًّا عن التعبير عن الدفء أو الحب أو الاستحسان لأي أحد في مجاله الشخصي. دومًا ما كانت هناك «أسباب» لتمنُّعه العاطفي، مثل المشاجرات وخلافات الرأي أو الحقائق التي لا رجعة فيها، مثل كون «جيل» فتاة. اختار كل فرد في الأسرة قبول هذه الأسباب بوصفها منطقية، بدلًا من فحص طبيعة علاقاتهم الباردة معه على الدوام.

في الواقع، وجدت «جيل» أن قبول عجز والدها الأساسي عن الحب أكثر صعوبة من الاستمرار في لومها لذاتها. طالما كان الخطأ خطأها، كان هناك أمل أيضًا... أن تستطيع تغيير نفسها يومًا ما بقدر كافٍ لإحداث تغيير فيه.

صحيح أننا عندما يقع لنا حدث مؤلم عاطفيًّا، ونخبر أنفسنا أن الخطأ خطؤنا، فإننا في الواقع نقول إننا نسيطر على الأمر: إذا تغيرنا، فسيتوقف الألم. تقف هذه الدينامية وراء الكثير من لوم الذات بين النساء اللاتي يُفرطن في الحب. من خلال لومنا لأنفسنا، نتمسك بالأمل في أننا سنتمكن من معرفة الخطأ الذي نقترفه، ونصححه، وبهذا نسيطر على الوضع ونوقف الألم.

انكشف هذا النمط عند «جيل» بوضوح خلال جلسة بعد ذلك عندما وصفت زواجها.

انجذبت بلا هوادةٍ لشخصٍ يمكنها معه إعادة خلق مناخ الحرمان العاطفي سنوات نشأتها مع والدها، وشكّل زواجها فرصة لها كي تحاول ثانية الفوز بالحب المحجوب.

بينما كانت «جيل» تحكي كيف التقت زوجها، فكرتُ في حكمة سمعتها من معالِجٍ زميل: الجوعى لا يحسنون التسوق. كانت تتوق بشدة إلى الحب والقبول، وتألف الرفض، على الرغم من أنها لم تُميز طبيعته على هذا النحو قَطٌّ، بات مُقدَّرًا لـ«جيل» أن تعثر على «بول».

قالت لي:

ـ التقينا في بار. كنت أغسل ملابسي في مغسلة، وذهبت لمبنى مجاور لبضع دقائق، مكان صغير رخيص. كان «بول» يلعب البلياردو، وسألني لو أردت اللعب. قلتُ بالتأكيد، وهكذا بدأ الأمر. طلب مني الخروج معه. قلت لا، وإنني لا أخرج برفقة رجال التقيتهم في البارات. حسنًا، تبعني إلى المغسلة، وظل يحدثني. في النهاية أعطيته رقم هاتفي، وخرجنا في الليلة التالية.

الآن، لن تصدقي هذا، لكن انتهى بنا المطاف لنعيش معًا بعدها بأسبوعين. لم يكن لديه سكن، وكان عليَّ الانتقال من شقتي، فحصلنا على مكان معًا. ولم يكن أي شيء من ذلك رائعًا، لا الجنس ولا الرفقة ولا أي شيء. لكن بعد مرور عام، أخذتْ والدتي تشعر بالتوتر مما أفعله، لذا تزوجنا.

شرعتْ «جيل» تهز شعرها المجعد ثانية.

على الرغم من هذه البداية العفوية، ما لبثت أن باتت مهووسة. حيث إن «جيل» نشأت وهي تحاول تصحيح أي خطأ، فمن الطبيعي أنها حملت نمط التفكير والسلوك هذا إلى زواجها.

ـ حاولتُ بشدة بالغة. أعني، أحببته حقًّا وصممت أن أجعله يبادلني الحب. كنت سأصبح الزوجة المثالية. بالغت في الطهي والتنظيف، وكنت أحاول الذهاب للكلية أيضًا. في كثيرٍ من الأوقات، لم يكن يعمل. كان يُمضي وقته متكاسلًا، أو يختفي لأيام متتاليةٍ. كان ذلك جحيمًا، الانتظار والتساؤل. لكنني تعلمت ألا أسأل أين ذهب لأن...

ترددتْ، وتحركت في المقعد.

ـ من الصعب عليَّ الاعتراف بهذا. كنت واثقة للغاية أنه يمكنني إنجاح كل شيء لو حاولتُ فقط بجهد كافٍ، لكن أحيانًا كنت أشعر بالغضب بعد اختفائه، وكان يضربني ساعتها.

لم أخبر أحدًا بهذا الأمر من قبل. لطالما شعرت بخزي بالغ. لكنني فقط لم أرَ نفسي بهذه الطريقة قَطُّ، أتعرفين؟ كواحدة تدع نفسها تتعرض للضرب.

انتهى زواج «جيل» بعد عثور زوجها على امرأة أخرى خلال واحدة من فترات غيابه الطويلة عن المنزل. وعلى الرغم من أن زواجها من «بول» صار محض عذاب، فإن «جيل» انهارت عندما رحل.

ـ كنت أعرف أنه أيًّا مَنْ كانت تلك المرأة، فقد كانت تتمتع بكل ما افتقدته أنا. في الواقع، تفهمتُ السبب في أن «بول» تركني. شعرتُ أنه لا يوجد لديَّ شيء أقدمه له أو لأي شخص. لم ألُمه لأنه تركني. أعني، على الرغم من كل شيء، فأنا أيضًا لا أطيق نفسي.

كان معظم عملي مع «جيل» حتى أساعدها على فهم الأسلوب المَرضي الذي انغمست فيه فترة طويلة، وإدمانها لعلاقات محكوم عليها بالفشل مع رجال يتسمون بالبرود العاطفي. الجانب الإدماني من سلوك «جيل» في علاقاتها يوازي الإدمان لمخدر ما. في مرحلة مبكرة من كل علاقة من علاقاتها كان هناك شعور مبدئي بـ«الانتشاء»، إحساس بالنشوة والإثارة وهي تؤمن أن أعمق حاجاتها إلى الحب والاهتمام والأمان العاطفي ربما تُلبى أخيرًا. بينما هي تعتقد هذا، تزايد اعتماد «جيل» أكثر وأكثر على الرجل والعلاقة كي تشعر أنها على ما يرام. بعدها، باتت مدفوعة بدرجة أشد لمطاردة العلاقة التي تمنحها قدرًا أقل من الرضا والإشباع، مثل المدمن الذي عليه استخدام المخدر أكثر كلما قلَّ تأثيره. في محاولة للحفاظ على ما كان يمنحها شعورًا رائعًا وما كان واعدًا للغاية، طاردت «جيل» رجلها بخنوع، وهي بحاجة إلى مزيد من التواصل، ومزيد من الاطمئنان، ومزيد من الحب، كلما تلقَّت أقل وأقل. كلما ازداد الموقف سوءًا، صار التخلي أصعب بسبب عمق احتياجها. لم تستطع التوقف.

كانت «جيل» في التاسعة والعشرين عندما أتت لزيارتي أول مرة. تُوفي والدها منذ سبع سنوات، إلا إنه كان لا يزال أهم رجل في حياتها. بطريقة ما، كان الرجل الوحيد في حياتها، لأنها في كل علاقة مع ذَكَر آخر تشعر بالانجذاب نحوه، كانت في الواقع تتواصل مع والدها، ولا تزال تحاول بشدة أن تفوز بالحب من هذا الرجل الذي لم يستطع أن يمنحه بسبب مشكلاته الخاصة.

عندما تكون خبرات طفولتنا مؤلمة على وجه الخصوص، فإننا كثيرًا ما نصير مدفوعين لاشعوريًّا لإعادة خلق مواقف شبيهة طوال حياتنا، في محاولة للسيطرة عليها.

على سبيل المثال، لو أننا مثل «جيل»، أحببنا أحد الوالدين واحتجنا له ولم يستجب لنا، فكثيرًا ما نرتبط بشخص مماثلٍ، أو سلسلة منهم، عند البلوغ في محاولة «للفوز» في الصراع القديم كي نكون محبوبات. جسَّدت «جيل» هذه الدينامية في حين وجدت نفسها منجذبة لرجل غير ملائم تلو الآخر.

هناك نكتة قديمة عن رجلٍ يعاني قصر النظر، فقد مفاتيحه في وقت متأخر ليلًا، ويبحث عنها على ضوء عامود الإنارة في الشارع. يمر شخص آخر ويعرض عليه المساعدة في البحث، لكنه يسأله: «هل أنت واثق أن هذا هو المكان الذي فقدتها فيه؟». يجيب قائلًا: «لا، لكن هذا هو المكان الذي يوجد به ضوء».

كانت «جيل»، مثل الرجل في الحكاية، تبحث عما تفتقده في حياتها، لا حيث يوجد بعض الأمل في العثور عليه، لكن لأنها امرأة تُفْرط في الحب، كانت تبحث في المكان الأسهل بالنسبة إليها.

سنستكشف خلال هذا الكتاب ما هو الإفراط في الحب، ولِم نُقدِم عليه، وأين تعلمناه، وكيف نُغيِّر أسلوب حبنا لطريقة تواصل سوية أكثر. لنلقِ نظرة أخرى على صفات النساء اللاتي يفْرطن في الحب، واحدة بعد الأخرى هذه المرة.

١- نشأتِ غالبًا في أسرة مختلة وظيفيًّا، لم تحقق لكِ احتياجاتك العاطفية.

ربما كانت أفضل طريقة لمحاولة فهم هذه الصفة هي البدء بشطرها الثاني أولًا: «... لم تحقق لكِ احتياجاتك العاطفية». لا تشير «الاحتياجات العاطفية» إلى احتياجكِ للحب والعاطفة فقط. على الرغم من أهمية ذلك الجانب، لكن الأخطر هو أن تصوراتك وأحاسيسك جرى تجاهلها أو إنكارها بدرجة كبيرة، بدلًا من قبولها وتأييدها. على سبيل المثال: يتشاجر الوالدان. تشعر الطفلة بالخوف. تسأل الطفلة الأم: «لِم تشعرين بالغضب من والدي؟». تجيب الأم: «أنا لست غاضبة»، في حين يبدو عليها الغضب والقلق. تشعر الطفلة الآن بالحيرة ويزداد خوفها وتقول: «سمعتك تصيحين». تجيب الأم بغضب: «أخبرتكِ

أنني لست غاضبة، لكنني سأغضب إذا واصلت هذا!». تشعر الطفلة الآن بالخوف والحيرة والغضب والذنب. ألمحت والدتها إلى أن تصوراتها خاطئة، لكن لو كان ذلك صحيحًا، فمن أين تأتي مشاعر الخوف هذه؟ على الطفلة الآن الاختيار بين معرفتها أنها على حق وأن والدتها تعمدت الكذب عليها، أو الاعتقاد أنها مُخطئة فيما تسمعه وتراه وتشعر به. كثيرًا ما ستكتفي بالشعور بالحيرة، وتتجاهل تصوراتها، حتى لا تضطر إلى الشعور بالانزعاج عند تكذيبها. يُضعف هذا مقدرة الطفلة على الثقة بنفسها وبتصوراتها، في أثناء طفولتها وأيضًا في وقت لاحق عند البلوغ، خاصة في العلاقات مع المقربين.

يمكن أيضًا أن تُتجاهل الاحتياجات للعواطف أو لا تُلبى بشكل كافٍ. عندما يتشاجر الوالدان معًا، أو ينشغلان بأنواع أخرى من الصراعات، ربماً لا يبقى هناك وقت أو اهتمام كافٍ للأطفال في الأسرة. يترك هذا الأمر الطفلة تتوق للحب، من دون أن تعرف كيف تثق به أو تتقبله، وتشعر أنها لا تستحقه.

والآن لنعد للشطر الأول من هذه الصفة: النشأة في أسرة مختلة وظيفيًّا. الأسر المختلة وظيفيًّا هي التي تحدث فيها نقطة أو أكثر من التالي:

ـ إدمان الكحوليات و/أو مخدرات أخرى (سواء بوصفة طبية أو بطريقة غير مشروعة).

ـ السلوك القهري مثل الأكل، والعمل، والتنظيف، والقمار، والإنفاق، واتِّباع الحمية الغذائية، وممارسة الرياضة، وما إلى ذلك بشكل قهري. هذه الممارسات سلوكيات إدمانية، إلى جانب كونها مراحل مَرضية متفاقمة. من بين آثارها العديدة المؤذية الأخرى، أنها تُعطِّل وتمنع بشكل فعَّال أي تواصل صادق وحميمية داخل الأسرة.

ـ ضرب الزوجة و/أو الأطفال.

ـ سلوك جنسي غير ملائم من جانب أحد الوالدين تجاه الطفل، يتراوح ما بين الإغواء حتى زنى المحارم.

ـ جِدال مستمر وتوتر.

ـ فترات مطوَّلة من الوقت يرفض فيها الوالدان تبادل الحديث بعضهما مع بعض.

ـ والدان لديهما سلوكيات أو قيم متضاربة، أو يُظهران سلوكيات متناقضة للتنافس على ولاء أطفالهما.

ـ والدان يتنافسان، أو ينافسان أطفالهما.

ـ أحد الوالدين لا يستطيع التواصل مع باقي أفراد الأسرة، ولذا يتعمد تفاديهم، بينما يلقي عليهم اللوم لهذا التفادي.

ـ الصرامة الشديدة فيما يتعلق بالمال، والدين، والعمل، واستغلال الوقت، وإظهار العواطف، والجنس، والتلفاز، والأعمال المنزلية، والرياضة، والسياسة، وهلمَّ جرًّا. يمكن للهوس بأيٍّ من هذه الأشياء أن يمنع التواصل والحميمية، لأن التوكيد ليس على التواصل، بل على اتباع القواعد.

يتضرر الطفل إذا أظهر أحد الوالدين أي نوع من هذه السلوكيات أو الهوس. وإذا تورَّط كلا الوالدين في أيٍّ من هذه الممارسات غير السوية، فقد تكون النتائج أشد ضررًا. كثيرًا ما يمارس الوالدان أشكالًا مَرضية مُكملة بعضها لبعض. فعلى سبيل المثال، كثيرًا ما يتزوج مدمن للكحوليات من مريضة باضطراب الأكل القهري، ثم يصارع كلٌّ منهما للسيطرة على إدمان الآخر. كثيرًا ما يوازن الوالدان بعضهما بعضًا أيضًا بطرق غير صحية: عندما تتزوَّج الأم الخانقة المُفرطة في الحماية، من الأب الغاضب الرافض، فإن كلا الوالدين في الواقع يُمكِّن الآخر، عبر سلوكه وتوجهاته، من الاستمرار في التواصل مع الأطفال بطريقة مدمرة.

للأسر المختلة وظيفيًّا أشكال وأنواع متعددة، لكنها تشترك جميعًا في أثر واحد على الأطفال الذين ينشأون فيها: هؤلاء الأطفال متضررون بدرجة ما في قدرتهم على الشعور والتواصل.

٢- بعد أن افتقدتِ الرعاية إلى حد كبير، فإنك تحاولين إشباع هذه الحاجة التي لم تتحقق لديك من خلال رعايتك للآخرين، خاصة الرجال الذين يبدون، بطريقة ما، كأنهم بحاجة إلى الرعاية.

فَكِّري كيف يتصرف الأطفال، خاصة الفتيات الصغيرات، عندما يفتقدن الحب والاهتمام اللذين يردنهما ويحتجنهما. بينما الصبي الصغير قد يصبح غاضبًا ويُعبِّر عن ذلك بسلوك مُدمِّر وشجار، فإن الفتاة الصغيرة كثيرًا ما تُوجِّه اهتمامها إلى دمية مُفضلة. تهدهدها وتهدئها، وتتماهى معها على أحد المستويات، وبهذا تنشغل هذه الفتاة الصغيرة بجهد غير مباشر حتى تتلقى الرعاية التي تحتاجها. كبالغات، تفعل النساء اللاتي يفرطن في الحب الشيء ذاته، لكن ربما بصورة أقل وضوحًا بعض الشيء. بصفة عامة، نصبح مانحات للرعاية في معظم، إن لم يكن كل، مجالات حيواتنا. النساء اللاتي أتين من أسر مختلة وظيفيًّا (وخاصة، كما لاحظت، من الأسر المدمنة للكحوليات) ممثَّلات تمثيلًا زائدًا في مهن تقديم الرعاية، حيث يعملن كممرضات، ومستشارات، ومُعالجات

نفسيات، وأخصائيات اجتماعيات. نحن ننجذب لأولئك الذين بحاجة إلى الرعاية، نتماهى مع ألمهم بتعاطف، ونسعى لتخفيفه حتى نخفف ألمنا نحن. يصير انجذابنا بدرجة أشد إلى الرجال، الذين يبدون وكأنهم بحاجة إلى الرعاية، منطقيًّا، إذا فهمنا أن رغبتنا في تلقي الحب والعون هي أساس الانجذاب.

ليس من الضروري أن يكون الرجل الذي يجذبنا مُفلسًا أو بصحة مُعتلَّة. ربما يكون غير قادر على التواصل جيدًا مع الآخرين، أو باردًا وغير حنون، أو عنيدًا أو أنانيًّا، أو عبوسًا أو كئيبًا. ربما يكون جامحًا بعض الشيء وغير مسؤول، أو غير قادر على الالتزام أو الوفاء. أو ربما يخبرنا أنه لم يتمكن من حب أحد قَطُّ. تبعًا لخلفيتنا، سنستجيب لأنواع مختلفة من الحاجة إلى الرعاية. لكننا سنستجيب، ونحن على قناعة أن هذا الرجل يحتاج إلى عوننا، وتعاطفنا، وحكمتنا، حتى يُحسِّن حياته.

٣- حيث إنكِ لم تنجحي قَطُّ في تغيير أحد والديك، أو كليهما، حتى يتحولا إلى أهل حنونين ومحبين كما تمنيتِ، فإنك تبدين استجابة عاطفية قوية لرجل من ذلك النمط المألوف من الرجال الذين يتسمون بالبرود العاطفي، والذي يمكنك أن تكرري معه المحاولة لتغييره من خلال حبكِ.

ربما كان صراعكِ مع أحد والديك، وربما مع كليهما. لكن أيًّا ما كان خاطئًا أو مفقودًا أو مؤلمًا في الماضي، فذلك هو ما تحاولين تصحيح وضعه في الحاضر.

يتضح الآن أن هناك شيئًا يدور، مؤذيًا ومعوقًا للغاية. سيكون الأمر على ما يرام لو جلبنا كل تعاطفنا وشفقتنا وتفهمنا إلى علاقات مع رجال أسوياء، رجال يوجد معهم بعض الأمل في أن تُلبى احتياجاتنا الخاصة. لكننا لا ننجذب إلى رجال أسوياء يمكنهم منحنا ما نحتاج إليه. فهم يبدون مُملين بالنسبة إلينا. ننجذب إلى رجال يستنسخون لنا الصراع الذي تحملناه مع والدينا، عندما حاولنا أن نكون صالحات بقدر كافٍ، ومُحبات بقدر كافٍ، ومُهمات بقدر كافٍ، وخدومات بقدر كافٍ، وذكيات بقدر كافٍ، حتى نفوز بالحب والاهتمام والقبول من أولئك الذين لم يستطيعوا منحنا ما احتجنا إليه، بسبب مشكلاتهم ومشاغلهم الخاصة. نتصرف الآن وكأن الحب والاهتمام والقبول لا قيمة لها ما لم نستطع انتزاعها من رجل غير قادر هو الآخر على منحها لنا بسهولة، بسبب مشكلاته ومشاغله الخاصة.

٤- حيث إنك تشعرين بالرعب من الهجر، فإنك على استعداد لفعل أي شيء للحفاظ على العلاقة من الزوال.

«الهجر» كلمة شديدة للغاية. فهي تعني ضمنيًّا أن نُترك، ربما لنموت، لأنه من المحتمل ألا نتمكَّن من البقاء وحدنا. هناك هجر فعلي، وهناك هجر عاطفي.

عاشت كل امرأة تُفرط في الحب على الأقل هجرًا عاطفيًّا عميقًا، بكل الرعب والخَوَاء الذي يتضمنه. كامرأة بالغة، فإن التعرض للهجر من رجلٍ يُمثِّل بطرق عديدة للغاية أولئك الناس الذين هجرونا منذ البداية، يثير كل ذلك الرعب مرة أخرى. بالطبع سنفعل أي شيء لتفادي ذلك الشعور ثانية. مما يؤدي إلى الصفة التالية.

٥- لا يكاد يوجد شيء تقريبًا يتسبب في إزعاج زائد أو يستغرق وقتًا كثيرًا أو يُشكل تكلفة باهظة، إن كان «سيساعد» الرجل الذي ترتبطين به.

النظرية وراء كل هذه المساعدة هي أنها لو كانت مُجدية، فسيصير الرجل كل ما تريدينه وتحتاجين إليه أن يكون، مما يعني أنك ستفوزين بذلك الصراع لنيل ما رغبت فيه بشدة بالغة فترة طويلة.

لذا، في حين نكون في الغالب مقتصدات، بل حتى مُنكِرات للذات فيما يتعلق بأنفسنا، فإننا لا ندَّخر وسعًا لمساعدته. وتتضمن بعض جهودنا من أجله:

ـ شراء الملابس له كي يُحسِّن صورته الذاتية.

ـ العثور على مُعالِج نفسي له، وترجِّيه حتى يذهب.

ـ تمويل هوايات مكلفة لمساعدته على استغلال وقته بصورة أفضل.

ـ الانتقال لمناطق جغرافية جديدة على نحو مثير للاضطراب لأنه «غير سعيد هنا».

ـ منحه نصف ممتلكاتنا ومقتنياتنا أو كلها كي لا يشعر حيالنا بالدونية.

ـ توفير سكن له حتى يشعر بالأمان.

ـ السماح له بإساءة معاملتنا عاطفيًّا لأنه «لم يُسمح له من قبل بالتعبير عن مشاعره».

ـ العثور على وظيفة له.

هذه قائمة جزئية فقط بالطرق التي نحاول تقديم العون من خلالها. نادرًا ما نشك في مدى ملاءمة تصرفاتنا من أجله. في الواقع، نهدر كثيرًا جدًّا من الوقت والجهد ونحن نحاول ابتكار طرق جديدة ربما تجدي بصورة أفضل من تلك التي جربناها بالفعل.

٦- حيث إنكِ اعتدتِ الافتقار لمشاعر الحب في علاقاتك الشخصية، فإنك على استعداد للانتظار والشعور بالأمل، وبذل جهد أكبر لإرضاء الطرف الآخر.

لو وجدتْ إنسانة أخرى، لها تاريخ من نوعٍ مختلف، نفسها في ظروفنا، ستستطيع أن تقول: «هذا شعور مروِّع. لن أستمر في فعل هذا بعد الآن». لكننا نفترض أنه طالما لم تنجح الأمور ولسنا سعداء، إذن فنحن لم نفعل ما فيه الكفاية بعد. نرى كل فارق طفيف في السلوك وكأنه يدل ربما على أن شريكنا يتغير أخيرًا. نحيا على أمل أن يكون الغد مختلفًا. في الواقع، انتظاره حتى يتغير أكثر راحة بالنسبة إلينا من تغيير أنفسنا وحياتنا.

٧- أنت على استعداد لتحمُّل أكثر من نسبة خمسين في المائة من المسؤولية والذنب واللوم في أي علاقة.

كثيرًا ما كان لدى أولئك منا، ممن أتين من أسر مختلة وظيفيًّا، والدان غير مسؤولين، وطفوليان، وضعيفان. كبرنا سريعًا وصرنا شبه بالغات قبل أن نكون مستعدات للأعباء التي حملها ذلك الدور بفترة طويلة. لكننا سررنا أيضًا من القوة التي منحتها لنا أسرنا والآخرون. والآن كبالغات نؤمن أن الأمر يعود إلينا في إنجاح علاقاتنا، وكثيرًا ما نُشكل فريقًا مع شركاء لا يتحملون المسؤولية ويوجهون اللوم، ويسهمون في شعورنا بأن الأمر كله يعود إلينا بالفعل. نحن خبيرات في تحمل العبء.

٨- شعوركِ بالتقدير لذاتك متدنٍّ بدرجة خطيرة، ولا تؤمنين في أعماقك بأنك تستحقين السعادة. بل إنكِ، عوضًا عن ذلك، تعتقدين أنه يتوجب عليك اكتساب الحق في الاستمتاع بالحياة.

لو لم يجدنا والدانا جديرات بحبهما واهتمامهما، فكيف يمكننا أن نؤمن أننا رائعات وصالحات بالفعل؟ قليل جدًّا من النساء اللاتي يفرطن في الحب لديهن قناعة في أعماقهن أنهن يستحققن أن يُحبِبن وأن يُحبَبن لمجرد وجودهن في الحياة. نؤمن بدلًا من ذلك أننا نحمل أخطاءً أو عيوبًا رهيبة، وأنه يتعيَّن علينا فعل الطيبات حتى نُعوِّض هذا. نحيا بشعور بالذنب لأننا نحمل هذه النقائص، وفي خوف من أن يكتشف أحد أمرنا. نعمل جاهدات بشدة كبيرة ونحن نحاول الظهور بمظهر صالح، لأننا لا نؤمن أننا كذلك.

٩- لديكِ رغبة مُلحَّة للتحكم في رجالك وفي علاقاتك، بعد أن افتقدت الإحساس بالأمان في أثناء طفولتك. وتحاولين إخفاء محاولاتك تلك للتحكُّم في الأشخاص والمواقف، بدعوى أنك «تمدِين يد العون».

عندما تعيش طفلة في أي نوع من أنواع الأسر المختلة وظيفيًّا والأكثر فوضوية، مثل التي بها إدمان كحوليات، أو عنف، أو زنى محارم، فستشعر بالهلع لا محالة من افتقاد الأسرة للسيطرة. الأشخاص الذين تعتمد عليهم غير مُتاحين لأجلها، لأنهم مرضى بدرجة شديدة تعوقهم عن حمايتها. في الواقع، كثيرًا ما تكون هذه الأسرة مصدرَ تهديد وأذى بدلًا من أن تكون مصدرَ الأمان والحماية اللذين تحتاج إليهما. لأن هذا النوع من الخبرات ساحق للغاية ومُدمر جدًّا، فأولئك اللائي عانين منا بهذه الطريقة يسعين لقلب الطاولة، إن جاز التعبير. من خلال كوننا قويات ونساعد الآخرين، فإننا نحمي أنفسنا من الهلع الذي يتسبب فيه الوقوع تحت رحمة الغير. نحتاج إلى أن نكون برفقة أشخاص يمكننا مساعدتهم، حتى نشعر بالأمان وبالسيطرة.

١٠- في علاقاتك، تكونين على دراية عميقة بأمنياتك لشكل العلاقة أكثر من درايتك بحقيقة وضعك.

عندما نُفرط في الحب، نعيش في عالم خيالي، حيث يتحول الرجل، الذي نشعر معه بتعاسة بالغة أو بسخط بالغ، إلى الشخص الذي نثق أنه يمكن أن يصبحه، بل في الواقع سوف يصبحه بمساعدتنا. لأننا نعرف أقل القليل عن السعادة في العلاقة، وعشنا أقل القليل مع وجود شخص نهتم به يحقق احتياجاتنا العاطفية، فإن عالم الأحلام هذا هو أقصى ما نجرؤ على الاقتراب منه لنيل ما نريده.

لو كان لدينا بالفعل رجل يُجسِّد كل ما نريده، فلِمَ سيحتاجنا إذن؟ وكل تلك الموهبة (والرغبة القسرية) لتقديم العون لن يكون لها مجال للعمل. سيكون جزء رئيسي من هويتنا بلا وظيفة. لذا نختار رجلًا لا يُمثل ما نريده... ونواصل الحلم.

١١- أنتِ مدمنة للرجال وللألم العاطفي.

بعبارات «ستانتون بيل»، مُؤلِّف «الحب والإدمان»: «التجربة الإدمانية هي تجربة تشغل وعي الشخص، وكما هي الحال مع المسكِّنات، تُخفف من شعوره بالقلق والألم. ربما لا يوجد شيء ملائم يشغل وعينا، يضاهي علاقة حب من نوع معين. تتصف العلاقة الإدمانية بالرغبة في وجود شخص آخر يبعث على الطمأنينة... المعيار الثاني هو أنها تنتقص من قدرتها على الانتباه إلى أوجه أخرى لحياتها وإلى التعامل معها».

نستغل هوسنا بالرجال الذين نحبهم لتفادي ألمنا، وخوائنا، وخوفنا، وغضبنا. نستغل علاقاتنا كمخدرات، لتفادي اختبار ما سنشعر به لو بقينا وحدنا في سكون. كلما زاد ألم تعاملاتنا مع رجلنا، وفَّر لنا إلهاءً أكبر. بكل بساطة، العلاقة

الشنيعة حقًّا تؤدي لنا المهمة نفسها لمخدر قوي للغاية. من دون وجود رجل نركِّز عليه الاهتمام، نشعر بأعراض الانسحاب، وكثيرًا ما يكون ذلك مع عديد من الأعراض الجسدية والعاطفية نفسها لتلك الحالة التي تصاحب انسحاب المخدرات الفعلي: الغثيان، والتعرُّق، والقشعريرة، والارتجاف، والمشي جيئةً وذهابًا، والتفكير الهوسي، والاكتئاب، وعدم القدرة على النوم، والذعر ونوبات الهلع. في إطار السعي لتخفيف هذه الأعراض، نعود إلى شريكنا القديم، أو نبحث بيأس عن شريك جديد.

١٢- من المحتمل أن تكوني أكثر عرضة، بشكل عاطفي وغالبًا كيميائي حيوي، لإدمان المخدرات، و/أو الكحول، و/أو بعض أنواع الطعام، خاصة الأطعمة السكرية.

ينطبق المذكور أعلاه، بصفة خاصة، على النساء الكثيرات اللاتي يُفرطن في الحب، واللاتي هن بنات لمدمني مواد مخدرة. تحمل جميع النساء اللاتي يُفرطن في الحب التراكمات العاطفية لتجارب قد تقودهن لإدمان مواد معدِّلة للوعي لتجنب مشاعرهن. لكن أبناء الوالدين المدمنين عادة ما يكون لديهم أيضًا استعداد وراثي لاكتساب أنواع خاصة بهم من الإدمان.

ربما كان تشابه التركيب الجزيئي للسُّكَّر المكرر مع الكحول الإيثيلي إلى حدٍّ يكاد يكون متطابقًا، هو السبب في أن كثيرات جدًّا من بنات مدمني الكحوليات يُدمنَّه ويُصَبن باضطراب الأكل القهري. السُّكَّر المكرر ليس طعامًا، بل مُخدِّرًا. ليس له قيمة غذائية، بل مجرد سُعرات فارغة. يمكنه أن يُعدِّل كيمياء المخ بشكل كبير، وهو مادة إدمانية لكثير من الأشخاص.

١٣- من خلال انجذابكِ لأشخاصٍ يعانون من مشكلات بحاجة إلى حل، أو من خلال تورطكِ في مواقف تتسمُ بالفوضى والغموض، ومؤلمة عاطفيًّا، فإنك تتفادين التركيز على مسؤوليتك تجاه نفسك.

في حين أننا ماهرات للغاية في تخمين ما يشعر به غيرنا، أو استنتاج ما يحتاجه شخص آخر أو ما يتعيَّن عليه فعله، فإننا لسنا على اتصال بمشاعرنا الخاصة وغير قادرات على اتخاذ قرارات حكيمة بخصوص جوانب مهمة من حياتنا تسبب لنا الإزعاج. كثيرًا لا نعرف حقًّا من نكون، ويمنعنا تورطنا في مشكلات دراماتيكية من أن نجبر أنفسنا على الثبات والاكتشاف.

لا يعني أيٌّ من هذا أننا قد لا نُظهر العواطف. فمن الممكن أن ننتحب ونصرخ ونبكي وننوح. لكننا غير قادرات على استغلال عواطفنا حتى تقودنا في أثناء اتخاذ الخيارات الضرورية والمهمة في حياتنا.

١٤- ربما لديكِ القابلية لأن تعاني نوبات الاكتئاب، التي تحاولين تفاديها من خلال الإثارة المستمدة من العلاقة غير المستقرة.

مثال: واحدة من عميلاتي كان لديها تاريخ مَرضي مع الاكتئاب، وكانت متزوجة من مدمن كحوليات، شبَّهتْ الحياة معه بالتعرُّض لحادث سيارة كل يوم. التقلبات الهائلة، والمفاجآت، والمناورات، وعدم القدرة على التنبُّؤ، وعدم استقرار العلاقة بصورة تراكمية، مثَّلت صدمة مستمرة ويومية لجهازها العصبي. لو حدث أن تعرضتِ من قبل لحادث سيارة لم تصابي فيه بدرجة بالغة، فربما تكونين قد عشتِ شعورًا واضحًا بـ«الانتشاء» في أثناء اليوم التالي للحادث أو ما شابه. هذا لأن جسدك تعرَّض لصدمة بالغة، وصار الأدرينالين متوفرًا فجأة بنسب مرتفعة على نحو غير اعتيادي. يفسر هذا الأدرينالين الشعور بالانتشاء. لو كنتِ شخصًا يصارع الاكتئاب، ستبحثين لاشعوريًّا عن المواقف التي تبقيك في حالة إثارة، مثل حادث السيارة (أو الزواج من مدمن كحوليات)، حتى تظلي منتشية بدرجة كبيرة، تمنعكِ من الشعور بالاكتئاب.

الاكتئاب، وإدمان الكحوليات، واضطرابات الأكل وثيقة الصلة بعضها ببعض، ويبدو أن هناك رابطًا وراثيًّا بينها. معظم من عملت معهن من المصابات بفقدان الشهية العصبي، على سبيل المثال، كان لديهن والدان مدمنان للكحوليات، وكثير من عميلاتي اللاتي يعانين مشكلات مع الاكتئاب، كان أحد والديهن على الأقل مدمنًا للكحوليات. لو كنتِ شخصًا أتى من أسرة مدمنة للكحوليات، فمن المحتمل أن تعاني مشكلات مع الاكتئاب لعامليْن: بسبب ماضيك، وبسبب جيناتك الوراثية. من المفارقة أن الإثارة الناتجة عن علاقة مع شخص مصاب بذلك المرض قد تجذبك بشدة.

١٥- لا تشعرين بالانجذاب إلى الرجال الذين يتَّصفون باللطف، والاستقرار ويمكن الاعتماد عليهم، ويُبدون الاهتمام بكِ. بل تجدين أولئك الرجال «اللطفاء» مثيرين للضجر.

نجد الرجل غير المستقر مثيرًا، والرجل الذي لا يُعتمد عليه مثيرًا للتحدي، والرجل الذي لا يمكن التنبؤ بتصرفاته رومانسيًّا، والرجل غير الناضج فاتنًا، والرجل ذا المزاج المتقلب غامضًا. يحتاج الرجل الغاضب تفهمنا. ويحتاج الرجل التعيس مواساتنا. ويحتاج الرجل غير الكفء تشجيعنا، ويحتاج الرجل البارد دفئنا. لكن لا يمكننا «إصلاح» رجل راضٍ عن نفسه كما هو، ولو كان حنونًا ويهتم بنا، فلا يمكننا حينها أن نعاني أيضًا. لسوء الحظ، لو لم نستطع أن نحب رجلًا بصورة مفرطة، فإننا عادة لا نتمكن من حبه على الإطلاق.

في الفصول التالية، لدى كل واحدة من النساء اللاتي ستلتقين بهن، مثل «جيل»، حكاية ترويها عن الإفراط في الحب. ربما ستساعدكِ حكاياتهن على

فهم أنماط حياتك الخاصة على نحو أوضح. بعدها ستتمكنين أيضًا من استغلال الأدوات المذكورة عند نهاية الكتاب لتغيير هذه الأنماط إلى نسق جديد من تحقيق الذات والحب والسعادة. هذا ما أتمناه لكِ.

الفصل الثاني

جنس جيد في علاقات سيئة

أوه، كم أحب رجُلي للغاية -

لن يعرف أبدًا.

حياتي كلها مجرَّد يأسٍ ـ لكن

لا أهتم.

عندما يحتويني بين ذراعيه

يُشرق العالم.

«باربرا سترايزند»، «رجُلي»

لفَّ اليأس المرأة الشابة الجالسة أمامي. كانت آثار الكدمات الصفراء والخضراء الرهيبة، التي تلقتها منذ شهر مضى عندما قادت سيارتها عامدة من حافة جرف، لا تزال ظاهرة على وجهها الجميل.

قالت لي ببطء وألم:

ـ كان الخبر في الصحيفة. كل ما يتعلَّق بالحادث، مع صور السيارة وهي مُعلقة هناك... لكنه حتى لم يتصل بي قَطُّ.

ارتفع صوتها بعض الشيء، وترددت به لمحة غضب صحي قبل أن تنتكس عائدة ليأسها مرة أخرى.

عندها أثارت «ترودي»، التي كادت تموت لأجل الحب، السؤال الذي كان محوريًّا بالنسبة إليها، والذي جعل هجر حبيبها غير مفهوم، ويكاد لا يُطاق:

ـ كيف يمكن أن تكون العلاقة الجنسية بيننا جيدة للغاية، وتغمر كلينا بشعور رائع جدًّا، وتقربنا بعضنا من بعض إلى حد كبير، في حين لم يكن هناك في الحقيقة شيء آخر ناجح بيننا؟ لِمَ نجح ذلك، في حين لم ينجح أي شيء آخر؟

عندما شرعتْ في البكاء، بدت بمظهر طفلة صغيرة للغاية، مجروحة للغاية.

ـ ظننت أنني أجعله يحبني عندما منحته نفسي. أعطيته كل شيء، كل ما لديَّ لأمنحه.

مالت للأمام، ممسكة ببطنها وهي تهتز بانتظام.

ـ أوه، لكن من المؤلم أن أعرف أنه بوسعي فعل كل ذلك من دون جدوى.

ظلت «ترودي» منحنية وهي تبكي فترة طويلة، ضائعة في المكان الخالي الذي كانت تحيا فيه أسطورة حبها.

عندما تمكنتْ من الحديث مرة أخرى، واصلتْ بالنحيب المكتوم ذاته:

ـ كل ما كان يهمني هو إسعاد «جيم» وإبقاؤه بصحبتي. لم أطلب شيئًا سوى أن يمضي الوقت معي.

بعد أن بكت «ترودي» ثانية لبعض الوقت، تذكرتُ ما أخبرتني به عن أسرتها، وسألتها بهدوء:

ـ ألم يكن هذا ما أرادته والدتكِ من والدكِ أيضًا؟ ألم يكن أهم ما أرادته هو مجرد أن يقضي الوقت معها؟

اعتدلتْ في جلستها فجأة.

ـ يا إلهي! أنت محقة! حتى إنني أبدو كوالدتي تمامًا! أكثر إنسانة أردت ألا أشبهها، والتي دارت تحاول الانتحار كي تحصل على ما تريده. أوه، يا إلهي!

كررتْ قولها، ثم نظرت إليَّ ووجهها مبلل بالدموع، وقالت بهدوء:

ـ هذا شنيع حقًّا.

توقفتْ، وتحدثتُ أنا.

ـ في كثير من الأحيان نجد أنفسنا نفعل الأشياء نفسها التي كان يفعلها أهلنا الذين من جنسنا نفسه، الأفعال ذاتها التي قطعنا على أنفسنا عهدًا ألا نفعلها أبدًا، أبدًا. هذا لأننا تعلمنا من تصرفاتهم، وحتى مشاعرهم، معنى أن تكون رجلًا أو تكوني امرأة.

احتجتْ «ترودي»:

ـ لكنني لم أحاول قتل نفسي للانتقام من «جيم». كل ما في الأمر هو أنني لم أتحمل مدى الشعور الفظيع الذي انتابني، وكم كنت بلا قيمة وغير مرغوبة.

توقفتْ مرة أخرى.

ـ ربما كان هذا شعور والدتي أيضًا. أعتقد أن هذا هو الشعور الذي ينتابك في النهاية عندما تحاولين التمسك بشخص لديه أشياء أخرى أهم ليفعلها.

لقد حاولت «ترودي» حقًّا، والإغراء الذي استخدمته هو الجنس.

في جلسة لاحقة، حيث لم يعد الألم حديثًا إلى هذه الدرجة، أُثير موضوع الجنس مرة أخرى. قالت بمزيج من الفخر والذنب:

ـ لطالما كانت استجابتي الجنسية عالية للغاية، إلى درجة أنني خشيت وأنا في المدرسة الثانوية أن أكون مصابة بالإدمان الجنسي.

كل ما كان يمكنني التفكير فيه هو المرة المقبلة التي سنتمكن فيها أنا وصديقي من الاجتماع معًا لممارسة الحب. دومًا ما كنت أحاول ترتيب كل شيء كي يتوفر لنا مكان نذهب إليه ونكون وحدنا معًا. يقولون إنه من المفترض أن يكون الرجال هم الذين يرغبون في الجنس على الدوام. أعرف أنني أردته أكثر منه. على الأقل، تحملت مشاقَّ أكثر منه بكثير كي يحدث الأمر.

كانت «ترودي» في السادسة عشرة عندما «أتمت الأمر لنهايته» لأول مرة على حد تعبيرها، هي وصديقها من المدرسة الثانوية الذي كانت تواعده بانتظام. كان لاعب كرة قدم، يأخذ تدريبه على محمل الجد بدرجة كبيرة. بدا مقتنعًا بأن ممارسة الجنس بكثرة مع «ترودي» ستقلل من كفاءته في الملعب. وبينما كان يختلق الأعذار حتى لا يبقى في الخارج لوقت متأخر للغاية قبل إحدى المباريات، تصدَّت له بأن رتبت جلسات مسائية لمجالسة الأطفال، تستطيع خلالها إغواءه على الأريكة بالغرفة الأمامية، في حين أن الطفل نائم في غرفة الأطفال المجاورة. على الرغم من ذلك، في نهاية المطاف، فشلت أكثر جهود «ترودي» الإبداعية لتحويل شغفه بالرياضة إلى شغف بها هي، ورحل هذا الشاب إلى جامعة بعيدة بفضل منحة دراسية لكرة القدم.

بعد فترة من البكاء كل ليلة، وتوبيخ نفسها لعدم قدرتها على إقناعه باختيارها بدلًا من تطلعاته الرياضية، أصبحت «ترودي» مستعدة للمحاولة مرة أخرى.

كانت فترة الصيف بين المدرسة الثانوية والكلية، وكانت لا تزال تعيش في المنزل: منزل تتفسخ أواصره. بعد سنوات من التهديد بالطلاق، شرعت والدة

«ترودي» أخيرًا في إجراءاته، واستخدمت محاميًا معروفًا باستعداده لاستخدام أساليب قذرة في القتال. كان زواج والديها عاصفًا للغاية، تبارى فيه إدمان والدها القهري للعمل، ضد جهود والدتها الحارة وأحيانًا العنيفة، ومن وقت لآخر المدمِّرة لذاتها، لإجباره على قضاء وقت أطول معها ومع طفلتيهما، «ترودي» وشقيقتها الكبرى «بيث». نادرًا ما كان يستقر في المنزل، ولفترات قصيرة للغاية، حتى إن زوجته أشارت إلى هذه الزيارات المؤقتة بسخرية لاذعة بوصفها «استراحة قصيرة من السباق بهدف الصيانة».

تذكرت «ترودي»:

ـ كانت حقًّا سباقات. دومًا ما تحولت زياراته إلى مشاحنات فظيعة مُطولة، تصرخ خلالها والدتي مُتهمة إياه أنه لا يحب أيًّا منا، ووالدي مصمم أنه يعمل بجد ولفترات طويلة هكذا من أجلنا نحن. بدا أن الوقت الذي يمضيه في المنزل دومًا ما كان ينتهي بتبادلهما الصراخ. عادة ما كان يرحل، وهو يصفق الباب بعنف صارخًا: «لا عجب أنني لا أريد العودة إلى المنزل أبدًا!». لكن أحيانًا لو بكت والدتي بما فيه الكفاية، أو هددته بالطلاق ثانية، أو ربما تعاطت كثيرًا من أقراص الدواء وذهبت إلى المستشفى، كان يتغير لبعض الوقت، ويعود للمنزل مبكرًا ويمضي الوقت معنا. كانت والدتي تشرع في إعداد تلك الوجبات الرائعة، كي تكافئه، على ما أعتقد، على العودة إلى المنزل لأسرته.

قطَّبتْ جبينها.

ـ بعد نحو ثلاث أو أربع ليالٍ، كان يعود للتأخر ثانية، ويلي ذلك اتصال هاتفي. كانت والدتي تقول ببرود تام: «أوه، فهمت. أوه، حقًّا؟». لا تلبث بعدها أن تصرخ فيه بالبذاءات، ثم تضع سماعة الهاتف بعنف. ها نحن حينئذ، أنا و«بيث»، متأنقتان لأنه كان من المفترض أن يعود والدي إلى المنزل لتناول العشاء. غالبًا ما أعددنا المائدة بشكل جميل للغاية، كما كانت تطلب منا والدتنا دومًا عندما يكون من المفترض أن يعود إلى المنزل، بالشموع والزهور. وها هي والدتي تعصف في المطبخ، تصرخ وتخبط أواني الطعام وتسب والدي بأقذع الألفاظ. كانت تهدأ بعدها وتعود للبرود التام ثانية، وتخرج لتخبرنا أننا سنتناول الطعام وحدنا وحسب من دونه. كان هذا أسوأ حتى من الصراخ. كانت تُقدِّم لنا الطعام وتجلس من دون أن تنظر نحونا أبدًا. كنا نُصاب بالتوتر البالغ، أنا و«بيث»، مع كل ذلك الهدوء. لم نجرؤ على الحديث، ولم نجرؤ على تناول الطعام. كنا نبقى جالستين إلى المائدة، نحاول التخفيف عن والدتنا، لكن في الحقيقة، لم يكن هناك شيء يمكننا فعله من أجلها. عادة ما كنت أمرض في منتصف الليل بعد تلك الوجبات، مع غثيان وقيء رهيب.

هزت «ترودي» رأسها بشجاعة.

ـ قطعًا لا يساعد ما حدث على الهضم الصحي.

أضفتُ:

ـ ولا على تعلُّم أنماط التواصل الصحي.

حيث إن هذا هو المناخ الذي تعلَّمت فيه «ترودي» القليل الذي تعرفه عن التعامل مع من تحب.

سألتها:

ـ كيف كان الأمر بالنسبة إليكِ في أثناء حدوث كل ذلك؟

فكرت «ترودي» لبعض الوقت، ثم أومأتْ وهي تجيب، لتؤكد على صحة إجابتها:

ـ في خِضَم ذلك اعتراني الخوف، لكن في الغالب كنت أشعر بالوحدة. لم يلتفت إليَّ أحد أو يتساءل عن شعوري أو عمَّا أفعله. كانت شقيقتي شديدة الخجل، ولم نتبادل الحديث كثيرًا. كانت تختبئ في غرفتها عندما لم تكن تتلقى دروسَ الموسيقى. أظن أنها كانت تعزف على الفلوت الخاص بها في الغالب كي تصم أذنيها عن المشاحنات، ولتمنح نفسها عذرًا للابتعاد عن طريق الجميع. تعلمتُ ألا أثير المتاعب أنا أيضًا. التزمتُ الهدوء، وتظاهرتُ أنني لم ألحظ ما يفعله والداي بعضهما ببعض، وفي الواقع احتفظت بكل أفكاري لنفسي. حاولت أن أبلي بلاءً حسنًا في المدرسة. أحيانًا كنت أشعر أن هذا هو الوقت الوحيد، على الإطلاق، الذي يوليني فيه والدي الانتباه. كان يقول: «دعيني أرى تقريركِ المدرسي». وكنا نتحدث عنه معًا فترة قصيرة. كان يُعجب بأي نوع من الإنجاز، لذا حاولت أن أبلي بلاءً حسنًا من أجله.

فركتْ «ترودي» جبينها، وواصلت وهي مستغرقة في التفكير:

ـ هناك شعور آخر أيضًا. الحزن. أعتقد أنني كنت أشعر بالحزن طوال الوقت، لكني لم أخبر أحدًا قَطُّ. لو سألني أحدهم: «بِمَ تشعرين في أعماقك؟»، لكنت قلتُ إنني بخير، بخير تمامًا. حتى لو استطعت أن أقول إني أشعر بالحزن، لم أكن لأستطيع أن أوضح السبب قَطُّ. كيف أبرِّر شعوري بهذه الطريقة؟ لم أكن أعاني. لم ينقصني شيء مهم في حياتي. أعني، نحن لم نُفوِّت وجبة قَطُّ، ولم ينقصنا شيء احتجنا إليه قَطُّ.

كانت «ترودي» لا تزال عاجزة عن الاعتراف، بصورة كاملة، بعمق عزلتها العاطفية في تلك الأسرة. عانت من قلة الرعاية والاهتمام بسبب أب كان يتعذر الوصول إليه فعليًّا، وأم أكلها غضبها وإحباطها منه. خلَّف هذا «ترودي» وشقيقتها جائعتين عاطفيًّا.

في ظروف مثالية، كانت «ترودي»، في أثناء نشأتها، ستتمكن من التدريب على مشاركة طبيعة شخصيتها مع والديها، في مقابل حبهما واهتمامهما، لكن والديها لم يستطيعا أن يكونا الطرف المُستقبِل لهبة شخصها هذه، حيث انشغلا بدرجة زائدة في صراع إرادتيهما. لذا عندما تقدمتْ في العمر، أخذت شخصها وهبة حبها (في صورة الجنس) إلى مكان آخر. إلا إنها عرضت نفسها على متلقين غير راغبين أو غير متاحين بالدرجة نفسها. ففي نهاية المطاف، ما الذي تجيد فعله خلاف ذلك؟ لم يكن أي شيء آخر سيبدو «صائبًا» أو سيتفق مع افتقاد الحب والاهتمام الذي اعتادته بالفعل.

في تلك الأثناء، احتدم الصراع بين والديها في الساحة الجديدة لمحكمة الطلاق. في خِضَم المعركة، هربتْ شقيقة «ترودي» برفقة مدرس الموسيقى الخاص بها. نادرًا ما توقف والدها خلال معركتهما فترة كافية ليستوعبا حقيقة أن ابنتهما الكبرى غادرتْ الولاية بصحبة رجل في ضعف عمرها، وبالكاد يعول نفسه. كانت «ترودي» تبحث عن الحب هي الأخرى، تواعد الرجال بشكل محموم، وتذهب إلى الفراش مع كل واحد منهم تقريبًا. كانت تؤمن في قرارة نفسها أن المشكلات بالمنزل بسبب خطأ والدتها، وأن والدتها دفعت والدها بعيدًا بالإزعاج المستمر والتهديد. أقسمت «ترودي» ألا تصبح أبدًا أبدًا امرأة من ذلك النوع الغاضب كثير المطالب، كما رأت والدتها. عوضًا عن ذلك، ستجذب رجلها بالحب والتفاهم وإهدائه نفسها كاملة. وقد حاولت مرة بالفعل، مع لاعب كرة القدم، أن تكون مُحبة ومعطاءة بتفانٍ بالغ بحيث لا يمكن مقاومتها، إلا إن أسلوبها لم ينجح. لم تستنتج أن أسلوبها خاطئ، أو أن من استهدفته بأسلوبها كان خيارًا سيئًا، بل استنتجت أنها لم تمنح ما فيه الكفاية. لذا ظلت تحاول، وظلت تُعطي، وعلى الرغم من ذلك لم يمكث أيٌّ من الشباب الذين واعدتهم بجوارها.

بدأ الفصل الدراسي في الخريف، وما لبثت «ترودي» أن التقت رجلًا متزوجًا يُدْعى «جيم» في إحدى محاضراتها بالكلية المحلية في المدينة. كان شُرطيًّا يدرس نظريات تطبيق القانون هناك، كي يؤهل نفسه للترقية. كان في الثلاثين، ولديه طفلان وزوجة حُبلى. حكى لـ«ترودي» وهما يتناولان القهوة ذات مرة بعد الظهيرة كم كان حديثًا في السن عندما تزوج، وكيف يفتقر إلى الشعور بالسعادة في علاقته مع زوجته. حذَّرها بأسلوب أبوي ألا تقع في فخ الحياة المنزلية نفسه بالزواج في سن مبكرة وتُقيَّد بالمسؤوليات. أحسَّت

«ترودي» بالإطراء لأنه أسرَّ لها بشيء بالغ الخصوصية مثل خيبة أمله من حياة الأزواج. بدا لطيفًا وضعيفًا بطريقة أو بأخرى، ووحيدًا بعض الشيء، ومُساء فهمه. أخبرها «جيم» كم يعني له تبادل الحديث معها ـ بل في الواقع، كيف أنه لم يتبادل الحديث من قبل مع شخص مثلها ـ وسأل لو كانت توافق أن تلتقيه ثانية. وافقت «ترودي» بسرعة، فعلى الرغم من أن محادثتهما ذلك اليوم كانت في معظمها من جانب واحد، وقد تولى «جيم» معظم الحديث، فإنه كان تواصلًا أكثر مما عاشته «ترودي» في أي وقت مع أسرتها. منحها حديثهما لمحة من الاهتمام الذي تتوق له. تبادلا الحديث ثانية بعدها بيومين، وهما يسيران هذه المرة بين التلال وراء حرم الكلية، وقبَّلها عند نهاية جولتهما. في غضون أسبوع، صارا يلتقيان في شقة شرطي في أثناء ساعات خدمته، بعد الظهيرة في ثلاثة أيام من الخمسة التي تقضيها «ترودي» في الكلية، وأخذت حياتها تتمحور حول وقتهما المسروق معًا. رفضتْ «ترودي» النظر إلى مدى تأثير علاقتها مع «جيم» عليها. فوتت محاضرات، وبدأت تفشل دراسيًّا لأول مرة. كذبت على أصدقائها فيما يتعلق بأنشطتها، ثم تفادتهم تمامًا حتى لا تضطر للاستمرار في الكذب. قلّصت كل نشاط اجتماعي تقريبًا، واهتمت فقط بالبقاء مع «جيم» متى استطاعت، وانشغلت بالتفكير فيه متى لم تستطع. أرادت أن تكون متاحة له تحسُّبًا في حال ما إذا كانت هناك ساعة إضافية هنا أو هناك يمكنهما قضاؤها معًا.

منحها «جيم» في المقابل قدرًا كبيرًا من الاهتمام والتودد عندما كانا معًا. تمكَّن من قول ما كانت بحاجة إلى سماعه تحديدًا... عن كم هي رائعة، ومميزة، وجديرة بالحب، وكيف جعلته أسعد مما كان في أي وقت مضى. حثتها كلماته على محاولة إثارته وإسعاده بجدٍّ أكبر. في البداية، اشترت ملابس داخلية جميلة لترتديها له وحده، تلا ذلك عطور وزيوت حذَّرها من استخدامها لأن زوجته ربما تلحظ رائحتها وتتساءل عما يدور. بشجاعة بالغة، قرأت كتبًا عن ممارسة الحب، وجربت معه كل ما تعلمته. حفَّزتها نشوته على الاستمرار. لم يكن هناك ما يثيرها جنسيًّا أكثر من قدرتها على إثارة هذا الرجل. استجابت بشدة لانجذابه هو نحوها هي. لم تكن تُعبر عن شهوانيتها هي بقدر ما كانت تعبر عن شعورها بالإقرار بقدراتها من خلال استجابته الجنسية لها. لأنها كانت في الواقع على اتصال برغباته الجنسية أكثر بكثير مما كانت برغباتها هي، لذا كلما ازدادت استجابته، شعرت هي بإشباع أكبر. فسرتْ الوقت الذي اختلسه من حياته الأخرى ليقضيه برفقتها على أنه الإقرار بقيمتها الذي كانت تتوق له. متى لم تكن برفقته، كانت تنشغل بالتفكير في أساليب جديدة لتسحره. في النهاية لم يعد أصدقاؤها يطلبون منها الانضمام إليهم، وضاقت حياتها على هاجس وحيد: إسعاد «جيم» أكثر من أي وقت مضى. شعرت بنشوة الفوز في كل لقاء لهما، الفوز على خيبة أمله في الحياة، وعدم قدرته على تجربة الحب والإشباع الجنسي. أسعدتها قدرتها على إسعاده. أخيرًا، أخذ سحر حبها يُؤتي

مفعوله في حياة أحدهم. كان ذلك هو ما رغبت فيه دومًا. لم تكن مثل والدتها، تُبعِد أحدهم بطلباتها. بدلًا من ذلك، كانت تخلق صلة مبنية تمامًا على أساس من الحب والإيثار. شعرت بالفخر بسبب قلة طلباتها من «جيم».

ـ شعرتُ بوحدة بالغة حين لم أكن بصحبته، وكان ذلك معظم الوقت. كنت ألتقيه لساعتين فقط، ثلاثة أيام في الأسبوع، ولم يتصل بي قَطُّ فيما بينها. كانت محاضراته أيام الاثنين والأربعاء والجمعة، وكنا نلتقي بعدها. أمضينا معظم وقتنا معًا ونحن نمارس الحب. عندما كنا نختلي معًا أخيرًا، كنا ننقض بعضنا على بعض. كان الأمر مُتَّقدًا للغاية ومثيرًا جدًّا، إلى درجة أنه في بعض الأحيان كان يصعب على أيٍّ منا تصديق أن الجنس يمكنه أن يكون بمثل هذه الإثارة لأي أشخاص آخرين في العالم. وبعدها، كنا نضطر بالطبع لتوديع بعضنا دومًا. كل ساعات الأسبوع الأخرى، حين لم أكن بصحبته، كانت خالية. قضيتُ معظم الوقت خلال فراقنا وأنا أستعد للقائه مرة أخرى. كنت أغسل شعري بشامبو خاص، وأُشذِّب أظافري، وأنجرف مع الوقت وأنا أفكر فيه. لم أدعْ نفسي أفكر كثيرًا في زوجته وأسرته. كنت مقتنعة أنه تورط في زيجة قبل أن يبلغ من العمر ما يكفي ليعرف ما يريده حقًّا، وحقيقة أنه لم تكن لديه أدنى نية في الرحيل، ولا أي نية للهرب من مسؤولياته جعلته مُحبَّبًا لي بدرجة أكبر.

ربما أضافت «ترودي» أيضًا:

ـ وجعلني أشعر معه براحة أكبر.

لم تكن قادرة على الاستمرار في علاقة حميمة ممتدة، لذا فإن الحاجز الذي وفَّره زواج «جيم» وأسرته كان في الواقع مُرحبًا به، تمامًا مثلما كان عزوف لاعب كرة القدم عن البقاء معها نشعر بالراحة فقط عندما نتواصل بأساليب مألوفة بالفعل، ووفر «جيم» كلًّا من المسافة وعدم الالتزام اللذين كانت «ترودي» تعرفهما جيدًا بالفعل من خلال علاقة والديها معها.

شارف الفصل الدراسي الثاني بالكلية على الانتهاء، والصيف قادم، و«ترودي» سألت «جيم» ما الذي سيحدث لهما عند انتهاء الدراسة، وعندما لا يعود لديهما ذلك العذر الملائم للقاء.

شرع في العبوس، وأجاب بغموض:

ـ لست متأكدًا. سأفكر في شيء ما.

كان عبوسه كافيًا لإيقافها. كل ما يربطهما معًا هو السعادة التي تمكنت من منحه إياها.

لو لم يكن سعيدًا، ربما ينتهي كل شيء. يجب ألا تجعله يعبس.

انتهت الدراسة، ولم يفكر «جيم» في حل. قال:

ـ سأتصل بك.

انتظرت. عرض عليها والد أحد الأصدقاء عملًا خلال الصيف في فندق المنتجع الذي يمتلكه. كان عديد من أصدقائها أيضًا يعملون هناك، وحثُّوها على الانضمام لهم. وعدوها أن العمل عند البحيرة طوال الصيف سيكون مسليًا. رفضت العرض، مخافة أن يفوتها اتصال «جيم». مع أنها نادرًا ما غادرت المنزل لثلاثة أسابيع، إلا أن الاتصال لم يأتِ قَطُّ.

كانت «ترودي» تتسوق بفتور في وسط البلد، بعد ظهيرة يوم حار في منتصف يوليو. خرجت من محل مكيف وهي ترمش تحت أشعة الشمس الساطعة، وكان «جيم» هناك... ببشرة اسمرَّت، مبتسمًا وممسكًا يد امرأة لا يمكن أن تكون سوى زوجته. كان برفقتهما طفلان صغيران، صبي وفتاة، وعلى صدر «جيم» رضيع في حمَّالة زرقاء. بحثت عينا «ترودي» عن عيني «جيم». بادلها التحديق للحظة، ثم أشاح بنظره بعيدًا، وسار متجاوزًا إياها مع أسرته، وزوجته، وحياته.

تمكنت من الوصول إلى سيارتها بطريقة ما، على الرغم من أن الألم في صدرها كاد يمنعها من التنفس. جلست هناك، في موقف السيارات الحار، وهي تنتحب وتشهق طلبًا للهواء، فترة طويلة بعد غروب الشمس. بعدها، قادت السيارة بتمهل وبلادة نحو الكلية، وصعدت التلال الواقعة خلفها، التلال التي تنزهت فيها هي و«جيم» في بادئ الأمر، وتبادلا القبلات لأول مرة. قادت السيارة حتى مال الطريق مُنحدِرًا بشدة على أحد الجانبين، واستمرت في التقدم للأمام حيث كان عليها أن تنعطف.

كانت نجاتها من الحادث من دون أن تُصاب بأذى إلى حد كبير أمرًا معجزًا. كما مثَّل لها هذا الأمر أيضًا خيبة أمل كبيرة. بينما هي ممددة في فراش المستشفى، أقسمت أن تحاول ثانية ما إن يسمحوا لها بالخروج. انتهت من أمر النقل لجناح الأمراض النفسية، والأدوية المخدرة، والمقابلة الإجبارية مع الطبيب النفسي. أتى والداها لزيارتها في ورديات منفصلة، رُتبت بإتقان من خلال مكتب التمريض. نتجت عن زيارات والدها محاضرات صارمة عن كل ما لديها لتحيا من أجله، أحصت خلالها «ترودي» في صمت عدد المرات التي نظر فيها إلى ساعته. عادة ما كان يُنهي حديثه بعبارة بائسة:

ـ الآن بتِّ تعلمين آن كلينا يحبك يا عزيزتي، آنا ووالدتك. عديني آنك لن تكرري فعلتك هذه ثانية.

وعدته «ترودي» بإخلاص، مُجبِرة نفسها على رسم ابتسامة صغيرة، في حين أنها تشعر ببرودة الوحدة لاضطرارها للكذب على والدها بشأن أمر بهذه الأهمية. كانت زياراته متبوعة بزيارات والدتها، التي سارت جيئة وذهابًا عبر الغرفة، وهي تسأل بإصرار:

ـ كيف يمكنك أن تفعلي هذا بنفسك؟ كيف يمكنك أن تفعلي هذا بنا؟ لِمَ لمْ تخبريني أن هناك خطبًا ما؟ ما هي المشكلة على أي حال، بحق السماء؟ هل أنت مستاءة بشأني أنا ووالدك؟

بعدها استراحت والدتها على أحد المقاعد الموجودة للزوار، وقدمت وصفًا مفصلًا لسير قضية الطلاق، وكان من المفترض أن يكون ذلك مطمئنًا. عادة ما كانت «ترودي» تشعر بالغثيان ليلًا بعد هذه الزيارات.

خلال الليلة الأخيرة لها بالمستشفى، جلست معها إحدى الممرضات بهدوء ووجهت لها برفق بعض الأسئلة الاستقصائية. وانسالت الحكاية بأكملها.

قالت لها الممرضة في النهاية:

ـ أعرف أنكِ تفكرين في المحاولة مرة أخرى. ولِمَ لا تفكرين؟ فلا يختلف شيء الليلة عما كان في الأسبوع الماضي. لكن قبل أن تفعلي، أريدك أن تقابلي شخصًا ما.

أحالتها لي الممرضة، التي كانت عميلة سابقة لديَّ.

بهذا بدأت أنا و«ترودي» عملنا معًا، العمل على شفاء حاجتها لأن تمنح حبًّا أكثر من الذي تتلقاه، وأن تمنح وتمنح من مكان خاوٍ بالفعل في أعماقها. كان هناك بضعة رجال آخرين في حياتها على مدار العامين التاليين، مكَّنوها من استكشاف كيفية استغلالها للجنس في علاقاتها. كان أحدهم أستاذًا في الجامعة التي باتت مُسجَّلة بها حينها. كان مُدمنًا للعمل، يُضاهي والدها، وفي البداية ألقت «ترودي» بنفسها في خضم جهد محموم لإغوائه بعيدًا عن عمله، وإلى ذراعيها المحبَّين. لكنها أحسَّت بقوة هذه المرة بمدى الإحباط في صراعها لتغييره، وتخلت عن الأمر بعد خمسة أشهر. كان التحدي مثيرًا في بادئ الأمر، وفي كل مرة «فازت» فيها بانتباهه خلال الأمسية، شعرت بالإقرار بقدراتها، إلا أن «ترودي» أحسَّت بنفسها واعتمادها العاطفي عليه يتزايد أكثر فأكثر، وهو، في المقابل، يمنح أقل وأقل.

قالت خلال إحدى الجلسات:

ـ كنت برفقة «ديفيد» مساء الأمس، وكنت أبكي وأخبره مدى أهميته بالنسبة إليَّ. شرع يخبرني جوابه المعتاد بأنه عليَّ أن أتفهم أن لديه التزامات مهمة تجاه عمله... حسنًا، توقَّفتُ فقط عن الاستماع. سمعت الأمر برمته من قبل على أي حال. فجأة، اتضح لي بجلاء أنني لعبت هذا المشهد من قبل، مع صديقي لاعب كرة القدم. كنت ألقي بنفسي على «ديفيد» بالطريقة ذاتها التي فعلتها معه.

ابتسمتْ بأسى.

ـ ليست لديكِ فكرة كم تماديتُ للفوز بانتباه الرجال. ركضت في الأرجاء وأنا أخلع ملابسي وألقيها، وأطلب منهم علاقة جنسية وأجرب كل حِيَل الإغراء التي أعرفها. ولا زلت أحاول أن أحوز انتباه شخص غير مهتم بي بدرجة كبيرة. أعتقد أن قمة الإثارة التي أشعر بها مع «ديفيد» عندما نمارس الحب هي أنني نجحت في إثارته بدرجة كافية لصرف انتباهه عما يُفضِّل أن يفعله. أكره الاعتراف بهذا، لكن ذلك شكَّل مصدر إثارة بالغة بالنسبة إليَّ، مجرد التمكن من جعل «ديفيد» أو «جيم» أو أي شخص يعيرني الانتباه. أعتقد أن الجنس جلب كثيرًا من الارتياح، لأنني كنت في الأساس أشعر بالتعاسة البالغة في كل علاقة. يبدو وكأنه يذيب كل الحواجز لبضع لحظات، ويُقربنا معًا. وكنت أريد ذلك القرب بشدة بالغة. لكنني في الحقيقة لا أرغب في الاستمرار في محاولات جذب انتباه «ديفيد». يبدو الأمر مُهينًا بشدة.

مع ذلك، لم يكن «ديفيد» آخر رجال «ترودي» المستحيلين بأي حال من الأحوال. كان عشيقها التالي سمسار أوراق مالية شابًّا، وكان متسابقًا متفانيًا في «الترياثلون». أقدمت على التنافس بالقوة ذاتها التي تنافس بها، لكن للفوز بانتباهه، مُحاوِلة جذبه بعيدًا عن برنامج تدريبه الصارم، مع الوعد الدائم بجسدها الراغب. في معظم الأوقات التي كانا يمارسان فيها الحب، كان إما متعَبًا بشدة أو غير مهتم بدرجة كافية كي يصل للانتصاب أو يحافظ عليه.

في مكتبي بأحد الأيام، كانت تصف محاولتهما الأخيرة الفاشلة لممارسة الحب، وشرعت تضحك فجأة.

ـ عندما أفكر في الأمر، أجده مبالغًا فيه للغاية! لم يعمل أحد قَطُّ بجدٍّ أكبر مما عملتُ لأمارس الحب مع شخص يُفضل ألا يفعل ذلك.

مزيد من الضحك. قالت بحزم أخيرًا:

ـ عليَّ التوقف عن فعل هذا. سأتوقف عن البحث. يبدو أنني دومًا ما أنجذب إلى الرجال الذين ليس لديهم ما يمنحونني إياه، ولا يرغبون حتى فيما لديَّ لأقدمه إليهم.

كانت هذه نقطة تحوُّل مهمة لـ«ترودي». صارت أكثر قدرة على حب ذاتها من خلال عملية العلاج، والآن بات بوسعها الحكم على علاقة بوصفها غير مجزية، بدلًا من استنتاج أنها ليست أهلًا للحب وأن عليها أن تحاول بجد أكثر. تقلص، بدرجة كبيرة، الدافع المُلح لاستغلال جاذبيتها الجنسية لإقامة علاقة مع شريك ممانع أو مستحيل. وحين توقفت عن العلاج بعد عامين، كانت تواعد عديدًا من الشباب من دون التزام، ومن دون الذهاب إلى الفراش مع أي منهم.

ـ الأمر مختلف تمامًا، أن أكون مع شخص وأُركِّز انتباهي بالفعل لأرى ما إذا كان يروق لي، وما إذا كنت أستمتع بوقتي، وما إذا كنت أعتقد أنه شخص لطيف. لم أفكر في هذه الأشياء من قبل. دومًا ما كنت أحاول جاهدة لجعل من كنت بصحبته يحبني، وأن أتأكد أنه يستمتع بوقته معي ويعتقد أنني لطيفة. أتعلمين، بعد لقاء أحدهم، لم أكن أفكر قَطُّ فيما إذا كنت أرغب في رؤية الشخص ثانية. كنت أنشغل بالتفكير فيما إذا كان أحبني بدرجة كافية حتى يتصل بي للقاء آخر. كنت أفهم الموضوع بشكل مقلوب تمامًا!

عندما قررت «ترودي» التوقف عن العلاج، لم تعد تفهم الأمر بشكل مقلوب. بات بوسعها اكتشاف استحالة العلاقة بسهولة، وحتى إن اشتعلت شرارة إعجاب بينها وبين عاشق متردد، كانت تخمد سريعًا مع تقويمها الهادئ للرجل وللموقف والاحتمالات. لم تعُد تبحث عن الألم والرفض. أرادت إما شخصًا يمكنه أن يكون شريكها حقًّا، أو لا أحد على الإطلاق. لن يصلح أي شيء بينهما. لكن بقيت الحقيقة أن «ترودي» لم تكن تعرف شيئًا عن الحياة مع نقيضي الألم والرفض: الراحة والالتزام. لم تعرف قَطُّ درجة الحميمية التي تأتي من كونها في علاقة من النوع الذي صارت تطلبه الآن. ومع أنها كانت تتوق إلى القرب من شريك، إلا إنها لم تضطر قَطُّ للتعامل في جو من القرب الحقيقي. لم يكن انجذابها إلى الرجال الرافضين لها من قبيل المصادفة. كانت قدرة «ترودي» على تحمُّل الحميمية الحقيقية منخفضة للغاية. لم تكن هناك حميمية في أسرتها في أثناء نشأتها، بل مجرد معارك ومعاهدات، وكل معاهدة تشير بدرجة أو بأخرى إلى بداية المعركة القادمة. كان هناك ألم وتوتر، وأحيانًا بعض الراحة من الألم والتوتر، لكن لم توجد قَطُّ مشاركة حقيقية، أو تقارب حقيقي، أو حب حقيقي. كرد فعل لمناورات والدتها، أصبحت صيغة الحب لدى «ترودي» هي منح ذاتها من دون طلب أي شيء في المقابل. عندما ساعدها العلاج على الخروج من فخ عذاب تضحيتها بذاتها، باتت تعرف بوضوح ما لا يجب أن تفعله، مما مثَّل تحسنًا هائلًا. لكنها قطعت نصف الطريق فقط.

كانت مهمة «ترودي» التالية هي أن تتعلم ببساطة كيف تكون بصحبة رجال ممن تعتبرهم لطفاء، حتى لو وجدتهم أيضًا مملين بعض الشيء. الملل هو الإحساس الذي كثيرًا ما تشعر به النساء اللاتي يفرطن في الحب عندما يجدن أنفسهن بصحبة رجل «لطيف». لا تُقرع أي أجراس، ولا تنفجر أي صواريخ، ولا تسقط أي نجوم من السماء. في غياب الإثارة، يشعرن بالتوتر والعصبية والارتباك، وهي حالة عامة من عدم الشعور بالارتياح يغطيها مصطلح الملل. لم تعرف «ترودي» كيف تتصرف في وجود رجل حنون يراعي مشاعرها ومهتم بها بالفعل. مثل كل النساء اللاتي يفرطن في الحب، كانت مهارات التواصل لديها مشحوذة للتحدي، وليس لمجرد الاستمتاع بصحبة رجل. كانت تجد صعوبة في التواصل مع الرجل وفي الشعور بالراحة والاطمئنان، لو لم تضطر للمناورات والتلاعب كي تُبقي العلاقة مستمرة. لأنها اعتادت الإثارة والألم، والصراع والنصر أو الهزيمة، كان التعامل الذي يفتقد هذه العناصر القوية يبدو أهدأ من أن تكون له أهمية، وإلى جانب ذلك يبدو مقلقًا. ومن المفارقات أنه سيكون هناك شعور بعدم الراحة في وجود رجال ثابتين يمكن الاعتماد عليهم، مرحين ومستقرين، أكبر مما كان هناك مع رجال غير مستجيبين، باردين عاطفيًّا، وغير متاحين، أو غير مهتمين.

اعتادت المرأة التي تفرط في الحب الصفات والسلوكيات السلبية، وستشعر بالراحة في وجودهما أكثر من نقيضيهما، ما لم تعمل بجد بالغ لتُغير لنفسها ذلك الواقع. ما لم تتمكن «ترودي» من تعلم كيفية التواصل بشكل مريح مع رجل يعتبر أن مصلحتها لا تقل أهمية عن مصلحته، فلن يكون لديها أمل في تحقيق علاقة مجزية أبدًا.

قبل التعافي، عادة ما تُظهر المرأة التي تفرط في الحب الصفات التالية، فيما يتعلق بشعورها وتواصلها الجنسي مع الرجال:

ـ تسأل: «ما مقدار حبه (أو احتياجه) لي؟»، وليس: «ما مقدار تعلقي به؟».

ـ الدافع وراء معظم تعاملاتها الجنسية معه هو: «كيف يمكنني أن أجعله يحبني (أو يحتاجني) أكثر؟».

ـ رغبتها المُلحة لتقديم نفسها جنسيًّا للآخرين ممن تعتبرهم بحاجة إلى العون قد ينتج عنها سلوك تُصنفه هي نفسها بوصفه مُنحلًا، إلا إن سلوكها يهدف إلى إرضاء شخص آخر في الأساس، وليس لإرضائها هي.

ـ الجنس واحدة من الأدوات التي تستغلها للمناورة أو لتغيير شريكها.

ـ كثيرًا ما تجد صراع القوة في المناورات المتبادلة بالغ الإثارة. تتصرف بإغواء كي تنال ما تريده، ويغمرها شعور رائع عندما يفلح الأمر، وتشعر بالاستياء عندما لا ينجح. عادة ما يتسبب فشلها في الحصول على ما ترغبه في جعلها تبذل جهدًا أكبر للمحاولة.

ـ تخلط بين القلق والخوف والألم، وبين الحب والإثارة الجنسية. تُطلق على الشعور بتقلُّص المعدة بفعل القلق مسمى «الحب».

ـ تستمد شعورها بالإثارة من شعوره هو بالإثارة. لا تعرف كيف تستمتع لأجل نفسها، بل في الواقع فإنها تشعر بالتهديد من مشاعرها الخاصة.

ـ تشعر بالقلق، ما لم يكن هناك تحدٍّ من علاقة غير مرضية. لا تشعر بالانجذاب الجنسي لرجل لا تتصارع معه. عوضًا عن ذلك، تُصنفه بوصفه «مملًّا».

ـ كثيرًا ما تصير شريكة لرجل ذي خبرة جنسية أقل منها، كي تشعر أنها مُتحكِّمة.

ـ تتوق إلى التقارب الجسدي، لكن لأنها تخشى أن يحتويها شخص آخر و/أو أن تغمرها احتياجاتها الخاصة إلى الرعاية، فلا تشعر بالراحة سوى في وجود التباعد العاطفي الذي يخلقه ويحافظ عليه التوتر في العلاقة. تشعر بالخوف عندما يكون الرجل على استعداد للحضور من أجلها عاطفيًّا وجنسيًّا. فهي إما تهرب، أو تدفعه بعيدًا.

سؤال «ترودي» المؤثر في بداية عملنا معًا ـ «كيف يمكن أن تكون العلاقة الجنسية بيننا جيدة للغاية، وتغمر كلينا بشعور رائع جدًّا، وتُقربنا بعضنا من بعض، إلى حد كبير، في حين لم يكن هناك شيء آخر ناجح بيننا؟» ـ هو سؤال يستحق الفحص، لأن النساء اللاتي يفرطن في الحب كثيرًا ما يواجهن معضلة الجنس الجيد في علاقة تعيسة أو ميؤوس منها. تعلمت كثيرات منا أن الجنس «الجيد» يعني الحب «الحقيقي»، وأنه على العكس من ذلك، لا يمكن أن يكون الجنس مُرضيًا وممتعًا وحقًّا، لو كانت العلاقة كلها غير ملائمة لنا. ما يفترضه النساء اللاتي يفرطن في الحب غير صحيح على الإطلاق. بسبب الديناميات التي تعمل على كل مستوى من تفاعلاتنا مع الرجال، بما في ذلك المستوى الجنسي، يمكن في الواقع أن تُسهم العلاقة السيئة في جعل الجنس مثيرًا، وعاطفيًّا وجذَّابًا.

قد نجد صعوبة في الشرح للأسرة والأصدقاء كيف يمكن لشخص غير مثير للإعجاب بشكل يفوق العادة أو حتى غير محبوب بدرجة كبيرة، أن يوقظ فينا على الرغم من ذلك إثارة الترقب وحدَّة الشوق التي لا يضاهيها أبدًا ما نشعر

به حِيال شخص ألطف أو أكثر أناقة. من الصعب التعبير عن أننا مفتونات بحلم استدعاء كل الصفات الإيجابية ـ الحب، والاهتمام، والانتباه، والنزاهة والنبل ـ التي نحن على ثقة من أنها في حالة سُبات داخل من نحب، في انتظار أن تُزهر تحت دفء محبتنا. كثيرًا ما تخبر النساء اللاتي يفرطن في الحب أنفسهن أن الرجل الذي يرتبطن به لم يحبه أحد حقًّا من قبل، لا والداه ولا زوجاته أو صديقاته السابقات. نراه كما لو كان متضررًا، ونأخذ على عاتقنا مهمة تعويض كل ما كان ينقصه في حياته قبل أن نلتقيه بفترة طويلة. بطريقة ما، فإن هذا السيناريو هو صورة مقلوبة للأدوار الجنسية في حكاية «بياض الثلج»، التي استغرقت في النوم بفعل تعويذة سحرية، في انتظار التحرير الذي سيأتي مع القُبلة الأولى لحبها الحقيقي. نريد أن نكون نحن من يُبطل التعويذة، كي نحرر هذا الرجل مما نراه على أنه سجن له. نعتبر غيابه العاطفي أو غضبه أو اكتئابه أو قسوته أو لامبالاته أو عدم أمانته أو إدمانه، علامات على أنه لم ينل قدرًا كافيًا من الحب. نضع حبنا في منافسة مع عيوبه، وإخفاقاته، وحتى أمراضه. نُصمم على إنقاذه من خلال قوة حبنا.

الجنس من الوسائل الرئيسية التي نحاول أن نحبه من خلالها من أجل الشفاء. كل لقاء جنسي يحمل كل محاولاتنا لتغييره. مع كل قُبلة وكل لمسة، نعمل على إبلاغه كم هو مميز ومهم، وكم هو مُقدر ومعتز به. نشعر بالثقة من أنه ما إن يقتنع بحبنا، سيتحول إلى ذاته الحقيقية، ويتنبه ليصير تجسيدًا لكل ما نريده ونحتاجه أن يكونه.

بطريقة ما، فإن الجنس تحت مثل هذه الظروف جيد لأننا نحتاجه أن يكون كذلك. نبذل كثيرًا من الجهد لإنجاحه، ولجعله رائعًا. أيًّا كان رد الفعل الذي نستثيره، فهو يشجعنا على المحاولة بجدٍّ أكبر، وأن نكون محبين أكثر. ومقنعين أكثر. وهناك عوامل أخرى مؤثرة كذلك. على سبيل المثال، على الرغم من أن الجنس المُرضي قد يبدو غير محتمل الحدوث إلى حدٍّ كبير في علاقة غير سعيدة، إلا إنه من المهم أن نتذكر أن الذروة الجنسية هي تفريغ لكل من التوتر الجسدي والعاطفي. بينما من الممكن أن تتفادى امرأة العلاقة الجنسية مع شريكها عندما يكون هناك صراع وتوتر بينهما، فمن الممكن أن تجد امرأة أخرى، في ظروف مشابهة، الجنس وسيلة فعَّالة للغاية لتفريغ كثير من ذلك التوتر، على الأقل مؤقتًا. بالنسبة إلى امرأة في علاقة غير سعيدة، أو مع شريك غير ملائم لها، قد يكون الفعل الجنسي هو الوجه الوحيد المُرضي للعلاقة، والطريقة الوحيدة المُجدية للتواصل معه.

في الواقع، ربما تكون درجة تفريغ الشحنة الجنسية التي تشعر بها مرتبطة ارتباطًا مباشرًا بدرجة الانزعاج التي تشعر بها مع شريكها. يسهل فهم هذا. يعيش كثير من الأزواج، سواء كانت علاقتهما سوية أو غير ذلك، جنسًا جيدًا،

بشكل يفوق العادة، بعد الشجار. بعد الصراع، يسهم عنصران في ممارسة الحب بقوة وانتشاء على نحو استثنائي: أحدهما هو تفريغ التوتر السابق ذكره، والثاني ينطوي على استثمار هائل بعد الشجار لجعل الجنس «ناجحًا»، لترسيخ أواصر علاقة الزوجين التي هددها خلافهما. وحقيقة استمتاع الزوجين بتجربة جنسية ممتعة ومُرضية، بشكل يفوق العادة، تحت هذه الظروف، قد تبدو كإقرار بالعلاقة ككل. ربما يكون الشعور الناتج هو: «انظر إلى مدى قربنا، وكم يمكننا أن نكون محبين مع بعضنا، وكم يمكننا أن نجعل بعضنا نشعر بالرضا. نحن حقًّا ننتمي إلى بعضنا».

الفعل الجنسي، حينما يكون مُرضيًا للغاية جسديًّا، لديه القدرة على خلق روابط محسوسة بعمق بين شخصين. وبالنسبة إلى النساء اللاتي يفرطن في الحب، على وجه الخصوص، من الممكن أن تسهم قوة صراعنا مع رجل في قوة تجربتنا الجنسية معه، وبالتالي في ارتباطنا به.

والعكس أيضًا صحيح. عندما نكون على علاقة برجل لا يُمثِّل تحديًا كبيرًا، قد يفتقد الجانب الجنسي أيضًا الحماس والشغف. لأننا لسنا في حالة شبه دائمة من الإثارة بسببه، ولأن الجنس لا يُستغل لإثبات شيء ما، ربما نجد العلاقة الأسهل والأكثر استرخاء هادئة إلى حدٍّ ما. مقارنة بأساليب التواصل العاصفة التي عرفناها، فإنه يبدو أن هذا النوع الأهدأ من التجارب يؤكد لنا فقط أن التوتر والصراع والحزن والدراما تساوي بالفعل «الحب الحقيقي».

هذا يقودنا إلى مناقشة ماهية الحب الحقيقي. مع أن تعريف الحب يبدو صعبًا للغاية، فأنا أقترح أن السبب يرجع إلى أننا نحاول، في هذه الثقافة، أن نجمع بين جانبين متناقضين للغاية من الحب، وعلى ما يبدو حتى إنهما لا يجتمعان، في تعريف واحد. هكذا، كلما تحدثنا أكثر عن الحب، ناقضنا أنفسنا، وعندما نجد جانبًا من جوانب الحب يصارع الآخر، فإننا نستسلم بارتباك وإحباط ونقرِّر أن الحب شخصي للغاية، وغامض للغاية، ومبهم للغاية إلى درجة يصعب معها تحديده بدقة.

كان الإغريق أذكى. استخدموا كلمتين مختلفتين، «إيروس» و«أغابي»، للتمييز بين هاتين الطريقتين المختلفتين بشدَّة للشعور بما نطلق عليه اسم «الحب». تشير كلمة «إيروس» بالطبع إلى الحب العاطفي، في حين تشير «أغابي» إلى العلاقة المستقرة الملتزمة الخالية من العاطفة، الموجودة بين شخصين يهتمان لأمر بعضهما بعضًا بعمق.

يتيح لنا التباين بين «إيروس» و«أغابي» فهم معضلتنا عندما نبحث عن هذين النوعين من الحب في الوقت ذاته، وفي العلاقة نفسها مع الشخص ذاته. ويساعدنا أيضًا أن نرى لِمَ يوجد لكل من «إيروس» و«أغابي» أنصارهما، ممن

يدَّعون أن أحدهما أو الآخر هو الطريقة الوحيدة للشعور بالحب، وفي الواقع لكل منهما جماله وحقيقته وقيمته الخاصة. وكل نوع من الحب أيضًا يفتقر لشيء ثمين لا يُقدمه سوى النوع الآخر. لنلقِ نظرة على الطريقة التي يصف بها أنصار كل منهما الوقوع في الحب.

«إيروس»: الحب الحقيقي هو شوق حار وجارف للمحبوب، الذي يُنظر إليه بوصفه مختلفًا، وغامضًا، ومراوغًا. يقاس عمق الحب بشدة الهوس بالحبيب. لا يوجد كثير من الوقت للمصالح أو الأنشطة الأخرى أو الاهتمام بها، لأن كثيرًا من الطاقة مُنصبَّة على تذكر اللقاءات السابقة، أو تخيل اللقاءات المستقبلية. في كثير من الأحيان، يجب التغلب على عوائق كبيرة، ولذا فإن الحب الحقيقي به عنصر من المعاناة. من العلامات الأخرى الدالة على عمق الحب، هي الاستعداد لتحمل الألم والصعاب في سبيل العلاقة. ترتبط بالحب الحقيقي مشاعر الإثارة والنشوة والدراما والقلق والتوتر والغموض والشوق.

«أغابي»: الحب الحقيقي شراكة يلتزم بها بشدة شخصان مهتمان ببعضهما. يشترك هذان الشخصان في كثير من القيم الأساسية، والاهتمامات، والأهداف، ويتحملان اختلافاتهما الفردية بودٍّ. يُقاس عمق الحب بالثقة والاحترام المتبادلين اللذين يحملانهما بعضهما لبعض. تسمح علاقتهما لكل منهما أن يكون الأكثر تعبيرًا وإبداعًا وإنتاجًا في العالم. توجد كثير من البهجة في التجارب المشتركة في كل من الماضي والحاضر، إلى جانب تلك المتوقعة. ينظر كل منهما إلى الآخر باعتباره أعز وأغلى أصدقائه. من المقاييس الأخرى لعمق الحب، الاستعداد للنظر إلى الذات بصدق، لتعزيز نمو العلاقة وتعميق الحميمية. ترتبط بالحب الحقيقي مشاعر الهدوء والأمان والإخلاص والتفاهم والصحبة والدعم المتبادل والراحة.

الحب العاطفي، «إيروس»، هو ما تشعر به عادة المرأة التي تفرط في الحب حِيال الرجل المستحيل. وفي الواقع، إن السبب في وجود قدر كبير من العاطفة هو كونه مستحيلًا. حتى توجد العاطفة، هناك حاجة لوجود صراع مستمر، وعوائق لتخطيها، وشوق لأكثر مما هو متاح. تعني العاطفة حرفيًّا المعاناة، وفي كثير من الأحيان، كلما زادت المعاناة، تعمقت العاطفة. القوة المثيرة لعلاقة حب عاطفية لا يمكن أن تضاهيها أسباب الراحة الأكثر رقة في علاقة مستقرة وملتزمة، لذا لو تلقَّت أخيرًا من محل عاطفتها ما كانت ترغبه بشدة، فستتوقف المعاناة، ولن تلبث العاطفة أن تتبدد. ربما يمكنها ساعتها أن تخبر نفسها أنها لم تعد واقعة في الحب، لأن الألم بحلاوة عذابه سيكون قد انتهى.

يخلط المجتمع الذي نحيا فيه، ووسائل الإعلام، الموجودة دومًا، التي تحيط بوعينا وتغرقه، بين نوعي الحب على الدوام. تُقدَّم لنا الوعود بآلاف الطرق

على أن العلاقة العاطفية (إيروس) ستجلب لنا الرضا والإشباع (أغابي). في الواقع، المعنى الضمني لذلك هو أنه مع وجود عاطفة قوية بقدر كافٍ، سيتشكل ارتباط دائم. يمكن أن تشهد كل العلاقات الفاشلة، المبنية في البداية على عاطفة هائلة، على خطأ هذه الفرضية. لا يسهم الإحباط والمعاناة والشوق في علاقة مستقرة، ومستمرة، وتُوفر الرعاية، على الرغم من كونها بالتأكيد عوامل تسهم بقوة في علاقة عاطفية.

الاهتمامات المشتركة، والقيم والأهداف المشتركة، والقدرة على الحميمية العميقة والمستمرة مطلوبة لو كان الافتتان الجنسي المبدئي للزوجين ببعضهما سيتحول في النهاية إلى إخلاص ملتزم وحنون سيستمر بمرور الزمن. لكن ما يحدث غالبًا هو الآتي: في علاقة عاطفية مشحونة، كما ينبغي، بإثارة الحب الجديد ومعاناته وإحباطه، يوجد الشعور بأن هناك شيئًا مهمًّا للغاية مفقود. المطلوب هو الالتزام، الذي يُعد وسيلة لإضفاء الاستقرار على هذه التجربة العاطفية الفوضوية وتوفير الشعور بالأمن والأمان. في حال التغلب على العقبات التي تمنع وجودهما معًا، وصياغة التزام حقيقي، فقد ينظر هذان الشريكان إلى بعضهما في نهاية المطاف ويتساءلان أين غابت العاطفة. فهما يشعران بالأمان والدفء والمودة حيال بعضهما، لكنهما يشعران بالخديعة بعض الشيء أيضًا، لأنهما لم يعودا يتقدان رغبة بعضهما في بعض.

الثمن الذي ندفعه مقابل العاطفة هو الخوف، والألم والخوف ذاتهما اللذان يُغذيان الحب العاطفي يمكنهما أيضًا أن يدمراه. الثمن الذي ندفعه مقابل التزام مستقر هو الملل، والأمن والأمان ذاتهما اللذان يوطدان مثل هذه العلاقة، يمكنهما أيضًا أن يجعلاها جامدة بلا حياة.

لو كانت الإثارة والتحدي سيستمران في العلاقة بعد الالتزام، يجب ألا تقوم على أساس الإحباط أو التوق، بل على استكشاف أعمق من أي وقت مضى لما يُطلِق عليه «د. هـ. لورانس» «الألغاز المبهجة» بين رجل وامرأة ملتزمين مع بعضهما. كما يُلمح «لورانس»، ربما من الأفضل فعل هذا مع شريك واحد، حيث إن ثقة وصدق «أغابي» يجب أن يتحدا مع شجاعة وحساسية العاطفة لخلق حميمية حقيقية. سمعتُ ذات مرة مدمن كحوليات متعافيًا يصف الأمر ببساطة وجمال بالغين. حيث قال:

ـ حينما كنت أعاقر الشراب، ذهبت إلى الفراش برفقة كثير من النساء، وبصفة أساسية خضتُ التجربة ذاتها مرات عديدة. منذ أن أقلعت عن الشراب، لم أذهب إلى الفراش سوى مع زوجتي، لكن كل مرة نكون فيها معًا تكون تجربة جديدة.

الحماس والإثارة اللذان يأتيان لا من أن يثير المرء ويُستثار، بل من أن يعرف ويُعرف، نادران للغاية. يكتفي معظمنا، ممن هم في علاقات ملتزمة ومستقرة، بما يمكن توقعه، وبالراحة، والصحبة، لأننا نخشى استكشاف الألغاز التي نُجسدها معًا كرجل وامرأة، والكشف عن أعمق أعماقنا. لكن في خوفنا من المجهول بداخلنا وفيما بيننا، فإننا نتجاهل الهبة ذاتها التي يضعها التزامنا في متناول أيدينا ونتفاداها... حميمية حقيقية.

بالنسبة إلى النساء اللاتي يفرطن في الحب، لا يمكن أن يأتي بناء حميمية حقيقية مع شريك إلا بعد التعافي. سنلتقي بـ«ترودي» مرة أخرى لاحقًا في الكتاب، وهي تواجه تحدي التعافي هذا الذي ينتظرنا جميعًا.

الفصل الثالث

إن عانيتُ من أجلك، هل ستحبني؟

حبيبي، حبيبي، أرجوك لا ترحل.

أعتقد أنني أنتشي

عند شعوري بالتعاسة.

«جينيت رينو»، «أغنية البلوز الأخيرة»

كان يجب أن أتكئ على عديد من اللوحات المُكدسة، حتى أتمكن من قراءة بيت الشعر المحاط بإطار، مُعلق في منتصف جدار حجرة المعيشة بالشقة المزدحمة. كان المنظر الطبيعي قديم الطراز باليًا وباهتًا، عليه قصيدة مطبوعة تقول كلماتها:

أمي العزيزة

أمي، العزيزة أمي

عندما أفكر فيكِ

أرغب في أن أصير كل ما هو رائع،

ما هو حقيقي.

كل ما هو قيِّم،

نبيل أو جليل

أتى منكِ أنت، أمي،

من يدك المُرشِدة.

«ليسا» فنانة ذات دخل متواضع للغاية، ومكان معيشتها هو مرسمها في الوقت ذاته، لوَّحتْ بيدها تجاه القصيدة وضحكتْ بخفة.

ـ إنها مبالغة للغاية، أليس كذلك؟ مبتذلة جدًّا!

لكن كلماتها التالية كشفت عن مشاعر أعمق.

ـ أنقذتها عندما كانت صديقة لي تُغيِّر سكنها، وكانت ستُلقي بها. حصلتْ عليها من أحد المتاجر الخيرية على سبيل الدعابة. لكن على الرغم من ذلك أعتقد أن بها جزءًا من الحقيقة، ألا تعتقدين ذلك؟

ثم ضحكتْ ثانية، وقالت بأسى:

ـ سبَّب لي حبي لوالدتي عديدًا من المشكلات مع الرجال.

عندها، توقفت «ليسا» وأخذت تفكر. كانت جميلة، طويلة، لها عينان خضراوان متباعدتان، وشعر طويل مفرود وداكن. أشارت إليَّ كي أجلس على مرتبة مغطاة بلحاف في ركن على الأرض غير مزدحم نسبيًّا، وعرضت عليَّ شايًا. ظلت صامتة لبضع لحظات في حين يتخمر الشاي.

عرفت عن «ليسا» من صديقة مشتركة، حكت لي جزءًا من تاريخها. فلأنها نشأت في أسرة بها إدمان للكحوليات، كانت «ليسا» شريكة إدمانية لمدمني الكحوليات. تشير كلمة «شريك إدماني لمدمني الكحوليات» ببساطة إلى شخص طوَّر نمطًا غير صحي للتواصل مع الآخرين نتيجة لكونه على صلة وثيقة بشخص مصاب بمرض إدمان الكحوليات. سواء كان مدمن الكحوليات أحد الوالدين أو الزوجين أو الأبناء أو الأصدقاء، فإن علاقتهما عادة ما تتسبب في تطور مشاعر وسلوكيات معينة في الشريك الإدماني لمدمن الكحوليات: تدنِّي تقدير الذات، وحاجةٍ لأن يحتاجهم الآخرون، ورغبةٍ شديدة في تغيير الآخرين والتحكم بهم، واستعدادٍ للمعاناة. في الواقع، فإن كل صفات النساء اللاتي يُفرطن في الحب عادة ما تكون موجودة في بنات وزوجات مدمني الكحوليات، وغيرهم من المدمنين.

كنت أعرف بالفعل أن آثار طفولتها التي قضتها وهي تحاول رعاية وحماية والدتها مدمنة الكحوليات، قد أثَّرت بعمق على طريقة تواصل «ليسا» مع الرجال في وقت لاحق من حياتها. انتظرت بصبر، وما لبثتْ أن بدأتْ تُقدم بعض التفاصيل.

كانت الوسطى بين ثلاثة أطفال، بين شقيقة كبرى تسببت في زواج والديها المتعجِّل، وشقيق أصغر مثَّل مفاجأة إضافية، وُلد بعد «ليسا» بثماني سنوات، في حين كانت والدتها لا تزال تتناول الشراب. نتجت «ليسا» عن حملهما الوحيد الذي خططا له.

ـ لطالما اعتقدتُ أن والدتي مثالية، ربما لأنني كنت أحتاج بشدة لأن تكون كذلك. جعلتها الأم التي رغبتها، ثم أخبرت نفسي أنني سأصبح مثلها تمامًا. يا له من وهم عشت فيه!

هزَّت «ليسا» رأسها، وواصلتْ:

ـ وُلدتُ في الفترة التي كان فيها حبها، هي ووالدي، في أعلى درجاته، لذا كنت المفضلة لديها. ومع أنها قالت إنها تحبنا جميعًا بالقدر ذاته، كنت أعلم أنني مميزة للغاية لديها. أمضينا دومًا أكبر قدر ممكن من الوقت معًا. أعتقد أنها تولت رعايتي عندما كنت صغيرة للغاية، لكن بعد فترة تبادلنا الأدوار، وشرعت أنا أتولى رعايتها.

كان والدي فظيعًا معظم الوقت. عاملها بفظاظة، وأضاع كل أموالنا في القمار. كان يتقاضى راتبًا جيدًا كمهندس، لكننا لم نمتلك شيئًا قَطُّ، ودومًا ما كنا نُغيِّر سكننا.

أتعرفين، تلك القصيدة الصغيرة تصف الأمور كما أردتها أن تكون، أكثر بكثير مما كانت عليه بالفعل. بدأت أرى ذلك أخيرًا. أردت طوال حياتي أن تكون والدتي الشخص الذي تصفه تلك القصيدة، لكن في معظم الوقت لم تستطع حتى الاقتراب من كونها الأم المثالية لي، لأنها كانت ثمِلة. في مرحلة مبكرة جدًّا، شرعتُ أمنحها كل حبي وإخلاصي وطاقتي، على أمل أن أسترد منها ما احتجته، أن أسترد ما منحته.

توقفت «ليسا»، وغامت عيناها للحظة.

ـ اكتشفتُ كل هذا في أثناء فترة المعالجة، وأحيانًا يكون من المؤلم للغاية أن أنظر إلى حقيقة الوضع كما كان بالفعل، بدلًا ممَّا اعتقدتُ دومًا أنني أستطيع أن أجعله عليه.

كنا أنا ووالدتي متقاربتين للغاية، لكن في وقت مبكر جدًّا ـ مبكر إلى درجة أنني لا أتذكر متى حدث ـ شرعتُ أتصرف وكأنني أنا الأم وهي الطفلة. انتابني القلق حيالها، وحاولتُ حمايتها من والدي. فعلت أمورًا بسيطة كي أجعلها تبتهج. حاولتُ جاهدة أن أسعدها، لأنه لم يكن لي سواها. كنت أعرف أنها تهتم لأمري، لأنها كثيرًا ما كانت تقول لي أن آتي لأجلس بجوارها، وكنا نبقى على هذا النحو فترة طويلة، نحتضن بعضنا ولا نتبادل الحديث حقًّا، بل نتشبث ببعضنا فقط. الآن، عندما أتأمل الماضي، أُدرك أنني دومًا ما كنت قلقة عليها، دومًا أنتظر وقوع أمر مروع... أمر كان بوسعي منعه من الحدوث لو أنني فقط تحليت بالحذر الكافي. من الصعب أن تعيشي هكذا خلال نشأتك، لكنني لم

أعرف شيئًا خلاف ذلك قَطّ. وخلّف ذلك أثره. عند بلوغي سن المراهقة، صرت أعاني نوبات اكتئاب خطيرة.

ضحكت «ليسا» بهدوء.

ـ أكثر ما أخافني بشأن الاكتئاب هو أنني لم أستطع رعاية والدتي على نحو جيد عندما كنت في خضمّه. كما ترين، كان ضميري يقظًا للغاية... وكنت خائفة بشدة من التخلي عنها، حتى ولو فترة قصيرة. الطريقة الوحيدة التي كان يمكنني أن أتخلى عنها بها، هي من خلال التمسك بشخص آخر.

جلبتْ الشاي على صينية مطلية باللونين الأحمر والأسود، ووضعتها على الأرض أمامنا.

ـ عندما كنتُ في التاسعة عشرة، سنحت لي الفرصة للذهاب إلى المكسيك برفقة اثنتين من صديقاتي. كانت المرة الأولى على الإطلاق التي تركت فيها والدتي. كنا سنمكث ثلاثة أسابيع، وخلال الأسبوع الثاني في أثناء وجودي هناك التقيت هذا الرجل المكسيكي بالغ الوسامة الذي كان يتحدث الإنجليزية على نحو جميل، وكان بالغ الشهامة ومهتمًّا بي. بحلول الأسبوع الثالث من إجازتي، صار يطلب مني يوميًّا الزواج منه. قال إنه يحبني، ولا يتحمل فكرة البقاء من دوني الآن بعد أن عثر عليَّ. حسنًا، ربما كانت هذه هي الحجة المثالية لاستغلالها معي. أعني، كان يقول إنه يحتاجني، وكل شيء بداخلي كان يستجيب لاحتياج أحدهم لي. إلى جانب ذلك، أعتقد أنني كنت أدرك على أحد المستويات أنني بحاجة إلى الابتعاد عن والدتي. كان المنزل مُظلمًا وكئيبًا ومحبِطًا للغاية. وكان هذا الرجل يعدني بحياة رائعة. كانت أسرته ثرية. وحصل هو على تعليم جيد. لم يكن يعمل أي شيء يمكنني رؤيته، لكنني ظننت أن السبب هو أنهم يملكون كثيرًا من المال بحيث لم يكن مضطرًّا للعمل. شعرت بأهميتي البالغة وبأنني جديرة بالاهتمام، نظرًا لامتلاكه كل ذلك المال المتاح بين يديه، ومع ذلك كان يعتقد أنه يحتاجني لإسعاده.

اتصلت بوالدتي ووصفته لها بعبارات مديح بالغ. قالت: «أنا أثق بك لاتخاذ القرار الصائب». حسنًا، لم يكن عليها أن تفعل ذلك. قررتُ الزواج منه، وكان هذا خطأً بالقطع.

كما ترين، لم تكن لديَّ أدنى فكرة عن شعوري حيال أي شيء. لم أكن أعرف ما إذا كنت أحببته، ولا ما إذا كان هو ما رَغِبته. كل ما كنت أعرفه هو أنه ها قد صار أخيرًا شخص يقول إنه يحبني. لم أواعد الكثير، ولم أكن أعرف شيئًا عن الرجال تقريبًا. انشغلت بدرجة كبيرة بالاهتمام بأمور في المنزل. كنت خاوية جدًّا من الداخل، وكان هذا الشخص يعرض عليَّ ما بدا وكأنه كثير للغاية. وقال

إنه يحبني. كنت أنا من يُقدِّم الحب كله فترة طويلة جدًّا، وبدا الآن وكأن دوري قد حلَّ لأكون الطرف المتلقي. وفي الوقت المناسب. كنت أعرف أنني كدت أُستنزف تمامًا، ولم يعد لديَّ ما أمنحه.

حسنًا، تزوجنا سريعًا، من دون علم والديه. يبدو الأمر جنونيًّا للغاية الآن، لكن ساعتها بدا كل شيء وكأنه يُظهر مدى حبه لي... إنه على استعداد لتحدي والديه حتى يكون معي. ظننت حينها أنه يعلن تمرده من خلال زواجه مني، تمردًا يكفي لإثارة غضب والديه، لكن ليس بدرجة تكفي لجعلهما يطردانه. أرى الأمر بصورة مختلفة الآن. ففي النهاية، كانت لديه أسرار يحفظها بخصوص هويته وسلوكه الجنسي، ووجود زوجة جعله يبدو «طبيعيًّا» أكثر من عدم وجودها. أعتقد أن هذا ما كان يقصده عندما قال إنه يحتاجني. وبالطبع كنت خيارًا مثاليًّا. حيث إنني أمريكية، كنت سأظل دومًا في ثقافته مخطئة ومحل شك. أي امرأة أخرى، خاصة لو كانت واحدة من طبقته الاجتماعية، كانت ستخبر أحدًا ما عاجلًا أم آجلًا لو كانت رأت ما رأيته. بعدها كان الأمر سينتشر في البلدة بأكملها. لكن من عساي أخبره أنا؟ ومن سبق وبادلني الحديث؟ ومن كان سيُصدقني؟

مع ذلك، لا أظن أن أيًّا من هذا كان مُتعمَّدًا أو مدروسًا من جانبه، أكثر مما كانت أسبابي أنا للزواج منه. كل ما في الأمر هو أننا توافقنا معًا، واعتقدنا في البداية أن هذا هو الحب.

على أي حال، خمِّني ماذا حدث بعد الزفاف؟ كان علينا العودة إلى المنزل والعيش مع أولئك الناس الذين لم يتم إخبارهم حتى إننا سنتزوج! أوه، كان الأمر مريعًا. كرهوني، وانتابني إحساس أنهم كانوا يشعرون بالغضب منه منذ فترة بالفعل. لم يكن بوسعي الحديث ولو بكلمة من الإسبانية. كانت أسرته كلها يمكنها الحديث بالإنجليزية، لكنهم لم يفعلوا. كنت مُستَبعدة ومنعزلة تمامًا، وخائفة للغاية منذ البداية. كثيرًا ما كان يتركني وحدي في المساء، لذا كنت أكتفي بالبقاء في غرفتنا، وفي النهاية تعلمت الإخلاد إلى النوم سواء عاد إلى المنزل أم لا. كنت أعرف بالفعل كيف أعاني. تعلمت ذلك في المنزل. بطريقة ما، اعتقدت أن هذا هو الثمن الذي عليك أن تدفعيه حتى تكوني مع شخص يحبك، وأن هذا طبيعي.

كثيرًا ما كان يعود إلى المنزل وهو ثمل وشهواني، وكان ذلك مروعًا حقًّا. كنت أشم عطر نساء أخريات منه.

ذات ليلة، كنت قد نمت بالفعل منذ فترة طويلة، وأيقظني بعض الضجيج. كان زوجي هناك، ثملًا، يتأمل نفسه بإعجاب أمام المرآة وهو يرتدي قميص نومي.

سألته ما الذي يفعله، وقال: «ألا تعتقدين أنني أبدو جميلًا؟». رسم تعبيرًا سخيفًا على وجهه لبُرهة، ورأيت أنه يضع أحمر شفاه.

أخيرًا، انكسر شيء ما. أدركتُ أنه يجب عليَّ الخروج من هناك. كنت بائسة حتى ذلك الحين، لكنني كنت على يقين أن الخطأ خطئي، وأنني بطريقة ما أستطيع أن أكون مُحبة أكثر وأجعله يرغب في البقاء معي، وأن أجعله يجبر والديه على الاعتراف بي، وحتى على أن يُحباني. كنت على استعداد لأن أحاول بجهد أكبر، تمامًا مثلما كانت الحال مع والدتي. لكن هذا الأمر كان مختلقًا. هذا الأمر كان محض جنون.

لم يكن لديَّ أي مال، ولم تكن لديَّ وسيلة للحصول عليه، لذا قلت له في اليوم التالي إنني سأخبر والديه بما فعله، إن لم يأخذني إلى سان دييجو. كذبت وأخبرته أنني اتصلت بوالدتي بالفعل، وأنها تتوقع لقائي، وأنه إن اصطحبني فقط إلى هناك، فلن أزعجه مرة ثانية أبدًا. لا أعرف من أين واتتني الشجاعة، لأنني في الواقع كنت أعتقد أنه ربما يقتلني أو يفعل شيئًا ما، لكن الأمر نجح. كما ترين، كان خائفًا للغاية من أن يعرف والداه. قادني إلى الحدود من دون النطق بكلمة، وأعطاني أجرة الحافلة إلى سان دييجو، وخمسة عشر دولارًا تقريبًا. لذا انتهى بي المطاف في منزل أحد الأصدقاء بسان دييجو. مكثت هناك حتى حصلت على عمل، ثم حصلت على مكان مع ثلاثة رفاق في السكن، وبدأت أحيا بطريقة جامحة للغاية.

لم يكن لديَّ حينها أي مشاعر خاصة بي على الإطلاق. كنت مُخدَّرة تمامًا. لكن كان لا يزال لديَّ ذلك القدر الهائل من التعاطف، مما تسبب لي في كثير من المتاعب. عدت إلى المنزل بصحبة عدد كبير جدًّا من الرجال خلال الأعوام الثلاثة أو الأربعة التالية لأنني شعرت بالشفقة حيالهم. أنا محظوظة لأن الأمور لم تخرج حقًّا عن السيطرة قَطُّ. عانى معظم الرجال الذين أقمت علاقات معهم من مشكلات مع المخدرات أو الكحوليات. التقيت بهم في الحفلات، أو أحيانًا في البارات، ومرة أخرى، بدوا وكأنهم بحاجة إليَّ كي أفهمهم وأساعدهم، مما كان بمثابة المغناطيس بالنسبة إليَّ.

كان انجذاب «ليسا» للرجال من هذا النوع منطقيًّا تمامًا من ناحية تاريخها مع والدتها. أقرب شيء للحب عاشته «ليسا» هو أن يحتاجها أحدهم، لذا عندما بدا أن رجلًا يحتاجها، فقد كان في الواقع يعرض عليها الحب. لم يكن عليه أن يتَّصف باللطف أو العطاء أو يُبدي الاهتمام. كان احتياجه لها كافيًا لإثارة المشاعر القديمة المألوفة بداخلها، ولإشعال رد فعلها لتقديم الرعاية.

استمرت حكايتها.

ـ كانت حياتي في حالة فوضى، وكذلك حياة والدتي. من الصعب القول أينا كانت أشد مرضًا. كنت في الرابعة والعشرين عندما أقلعتْ والدتي عن الشراب. فعلَتْها بالطريقة الصعبة. وحدها تمامًا، وحيدة في غرفة معيشتها، اتصلتْ بزمالة مدمني الكحوليات المجهولين وطلبتْ العون. أرسلوا شخصين ليتحدثا معها، واصطحباها لاجتماع بعد ظهر ذلك اليوم. لم تتناول شرابًا منذ ذلك الحين.

ابتسمت «ليسا» بهدوء لشجاعة والدتها.

ـ لا بد أن الوضع صار لا يُطاق إلى حد كبير، لأنها كانت سيدة ذات كبرياء بالغة، كبرياء شديدة تمنعها من الاتصال ما لم تكن يائسة. أحمد الرب أنني لم أكن هناك كي أرى الأمر. كنت سأعمل على الأرجح بجد بالغ حتى أجعلها تشعر بالتحسن إلى درجة لم تكن لتجعلها تحصل قَطُّ على عون حقيقي.

بدأت والدتي تتناول الشراب بإفراط بالغ عندما كنت في التاسعة تقريبًا. كنت أعود من المدرسة وهي مستلقية على الأريكة، فاقدة الوعي وبجوارها زجاجة. لطالما كانت شقيقتي الكبرى تغضب مني، وتقول لي إنني أرفض النظر إلى الواقع، لأنني لم أكن لأعترف قَطُّ بمدى سوء الوضع، لكنني كنت أحب والدتي بشدة تمنعني حتى من أن أدع نفسي ألاحظ أنها تقترف أي خطأ.

كنا متقاربتين للغاية، أنا وهي. لذا عندما أخذت الأمور تتداعى بينها وبين والدي، أردتُ أن أعوضها. كانت سعادتها أهم شيء في العالم بالنسبة إليَّ. شعرت أنه يجب عليَّ تعويضها بالكامل عن أفعال والدي التي كانت تؤذيها، والشيء الوحيد الذي كنت أستطيع فعله هو أن أكون حسنة السلوك. لذا، أحسنت التصرف بكل الطرق التي أعرفها. كنت أسألها ما إذا كانت بحاجة إلى العون في أي شيء. طهوت ونظفت من دون أن يُطلب مني ذلك. حاولتُ ألا أطلب أي شيء لنفسي.

لكن لم يفلح أي شيء. أدرك الآن أنني أخذت على عاتقي قوتين رهيبتين بدرجة لا تصدق: زواج والديَّ المتداعي، وحالة والدتي المتقدمة من إدمان الكحوليات. لم تكن لديَّ فرصة لتصحيح الوضع، لكن ذلك لم يمنعني من المحاولة، ومن إلقاء اللوم على نفسي عندما فشلت.

كما ترين، كانت تعاستها تؤلمني. وكنت أعرف أنه لا تزال هناك مجالات يمكنني التحسن فيها. واجباتي المدرسية، على سبيل المثال. لم أكن أبلي بلاءً حسنًا، لأنني كنت واقعة بالطبع تحت ضغط شديد في المنزل، مع محاولات رعاية شقيقي وإعداد الوجبات، وأخيرًا الحصول على عمل للمساعدة. في المدرسة كانت لديَّ الطاقة الكافية لإنجاز واحد بارع خلال العام. كنت أخطط

بعناية وأنجزه بنجاح لأظهر للمدرسين أنني لم أكن غبية. لكن باقي الوقت كنت أنجح بالكاد. قالوا إنني لم أكن أحاول بما فيه الكفاية. ها! لم يعرفوا كم كنت أحاول بشدَّة، لأُبقي كل شيء في المنزل متماسكًا. لكن تقاريري المدرسية لم تكن جيدة، وكان والدي يصيح ووالدتي تبكي. لُمت نفسي لأنني لست كاملة، وظللت أحاول بجد أكثر من أي وقت مضى.

في منزل يعاني الاختلال الوظيفي الشديد مثل هذا، حيث توجد كما يبدو مصاعب لا يمكن التغلب عليها، ستركز الأسرة على مشكلات أخرى أبسط، تبدو واعدة من ناحية كونها قابلة للحل. هكذا صارت واجبات «ليسا» المدرسية ودرجاتها محط تركيز الجميع، بمن فيهم «ليسا». احتاجت الأسرة لأن تؤمن أن هذه المشكلة، في حالة تصحيحها، ستجلب الانسجام.

كان الضغط على «ليسا» شديدًا. لم تكن فقط تحاول حل مشكلات والديها وهي مُحملة بمسؤوليات والدتها، بل أيضًا جرى تحديدها هي كسبب لهذه التعاسة. بسبب ضخامة حجم مهمتها، لم تُجرب النجاح قَطُّ، على الرغم من جهودها البطولية. بطبيعة الحال، تأثَّر شعورها بتقدير الذات بدرجة بالغة.

ـ اتصلتُ ذات مرة بصديقتي المقربة وقلتُ لها: «أرجوك دعيني أتحدث إليك. يمكنكِ أن تقرئي كتابًا لو شئت. لست مضطرة للاستماع إليَّ. أنا بحاجة فقط إلى وجود شخص على الطرف الآخر من الهاتف». لم أصدق حتى أنني أستحق أن يكون لديَّ شخص يستمع لمشكلاتي! لكنها استمعت، بالطبع. كان والدها مدمن كحوليات متعافيًا، يذهب لاجتماعات زمالة مدمني الكحوليات المجهولين. كانت تذهب لزمالة دعم المراهقين من أبناء مدمني الكحوليات المجهولين، وأعتقد أنها أفادتني بهذا البرنامج فقط من خلال الطريقة التي استمعت إليَّ بها. كان من الصعب جدًّا بالنسبة إليَّ الاعتراف بأن هناك أي خطأ، ما لم يكن خطأ والدي. كنت أكرهه حقًّا.

احتسيت أنا و«ليسا» الشاي في هدوء لبضع لحظات، في حين صارعتْ هي ذكريات مريرة في صمت. عندما تمكنتْ من المواصلة، قالت ببساطة:

ـ تركنا والدي عندما كنت في السادسة عشرة. كانت شقيقتي قد غادرت بالفعل. كانت تكبرني بثلاث سنوات، وما إن أتمَّت الثامنة عشرة حتى حصلتْ على وظيفة بدوام كامل وغادرتْ المنزل. خلَّف هذا فقط والدتي، وشقيقي، وأنا. أعتقد أنني كنت بدأت أنهار من الضغط الذي حمَّلته لنفسي حتى أبقيها آمنة وسعيدة، وحتى أرعى شقيقي. لذا ذهبت إلى المكسيك وتزوجت، وعدت إلى المنزل وطُلِّقت، ثم انشغلت بمرافقة كثير من الرجال سنوات عديدة.

التقيت بـ«جاري» بعد نحو خمسة أشهر من التحاق والدتي بزمالة مدمني الكحوليات المجهولين. كان واقعًا تحت تأثير المخدرات في اليوم الأول الذي قضيت معه فيه بعض الوقت. تجولنا بالسيارة برفقة صديقتي التي كانت تعرفه، وكان يُدخن سيجارة حشيش. شعر بالميل نحوي، وشعرت بالميل إليه، وأوصل كل منا تلك المعلومات على حدة عن طريق صديقتي، لذا ما لبث أن اتصل بي وجاء لزيارتي. جعلته يجلس أمامي وأنا أرسمه لمجرد التسلية، وأذكر أن مشاعر قوية حياله غمرتني. كان أقوى شعور انتابني تجاه رجل على الإطلاق.

كان واقعًا تحت تأثير المخدرات مرة أخرى، وكان جالسًا هناك يتحدث ببطء، كما تعرفين، مثلما يفعل الناس تحت تأثير الماريجوانا، واضطررت للتوقف عن الرسم لأن يديَّ أخذتا ترتجفان بشدة، بحيث لم أستطع فعل أي شيء. رفعت دفتر الرسم بمَيْل، وأسندته على ركبتيَّ حتى يثبت، كي لا يرى يدَيَّ وهما ترتجفان هكذا.

أعرف اليوم أن ما كنت أستجيب له هو حقيقة أنه تحدَّث مثل والدتي تمامًا عندما كانت تقضي اليوم بأكمله وهي تتناول الشراب. الوقفات الطويلة والكلمات المُختارة بعناية ذاتها التي خرجت بصورة فيها مبالغة في التوكيد نوعًا ما. اجتمع كل الاهتمام والحب اللذين شعرت بهما حِيال والدتي مع انجذابي الجسدي له بوصفه رجلًا وسيمًا. لكن في ذلك الوقت لم تكن لديَّ أدنى فكرة عن سبب استجابتي بتلك الطريقة، لذا أطلقت عليه بالطبع مُسمَّى الحب.

لم يكن من قبيل المصادفة أن انجذاب «ليسا» لـ«جاري» وإقامتها علاقة معه بدأ بعد فترة وجيزة للغاية من إقلاع والدتها عن تناول الشراب. لم ينفصم الرباط بين المرأتين قَطُّ. على الرغم من المسافة الجغرافية الكبيرة الفاصلة بينهما، فإن والدة «ليسا» ظلت دومًا أولى مسؤولياتها وأعمق ارتباطاتها. عندما أدركت «ليسا» أن والدتها تتغير وتتعافى من إدمان الكحوليات من دون مساعدتها، كان رد فعلها ناتجًا عن الخوف من ألا يحتاجها أحد. فما لبثت «ليسا» أن أقامت علاقة جديدة عميقة مع شخص آخر مدمن. بعد زواجها، كانت علاقاتها مع الرجال عارضة، حتى إقلاع والدتها عن الشراب. «وقعت في حب» مدمن، عندما لجأت والدتها لأعضاء زمالة مدمني الكحوليات المجهولين طلبًا للعون والدعم من أجل التعافي. كانت «ليسا» بحاجة إلى علاقة مع مدمن نشط كي تشعر أنها «طبيعية».

واصلتْ الحديث لتصف العلاقة التي تلت ذلك، والتي استمرت لست سنوات. انتقل «جاري» إلى الإقامة معها على الفور تقريبًا، وصرَّح بوضوح خلال أول أسبوعين لهما معًا أنه إن تحتم الاختيار في أي وقت بين شراء مخدرات أو دفع

الإيجار، فستأتي المخدرات في المرتبة الأولى دومًا معه. مع ذلك، كانت «ليسا» على ثقة من أنه سيتغير، وأنه سيدرك قيمة ما لديهما معًا وسيرغب في الحفاظ عليه. كانت متأكدة أنها تستطيع أن تجعله يحبها كما تحبه هي.

نادرًا ما كان يعمل «جاري»، وفي الأوقات التي عمل فيها، التزم بكلمته، وضاع دخله على أغلى أنواع الماريجوانا أو الحشيش. انضمت له «ليسا» في بادئ الأمر في تعاطيه للمخدِّرات، لكن عندما وجدت الأمر يتعارض مع قدرتها على كسب العيش، أقلعت عنه. ففي نهاية المطاف، كانت هي المسؤولة عن إعالتهما معًا، وكانت تأخذ مسؤوليتها على محمل الجد. كلما فكرت في أن تطلب منه الرحيل ـ بعد أن يكون قد أخذ المال من حقيبتها مرة أخرى، أو أن يكون هناك حفل دائر في شقتهما عقب عودتها إلى المنزل وهي مُنهكة من العمل، أو عندما لا يكون قد عاد إلى المنزل طوال الليل ـ كان يشتري كيسًا من البقالة أو يُجهز العشاء في انتظارها، أو يخبرها أنه أحضر بعض الكوكايين خصيصًا كي يتشاركا فيه، فيذوب عزمها وهي تخبر نفسها أنه في النهاية يحبها بالفعل.

دفعتها حكاياته عن طفولته إلى البكاء شفقة عليه، وكانت «ليسا» على ثقة من أنها تستطيع تعويضه عن كل ما عاناه لو أحبته بما فيه الكفاية. شعرت أنه يجب عليها ألا تلومه أو تُحمله مسؤولية سلوكه الآن، حيث إنه تضرر للغاية عندما كان طفلًا، ونسيت إلى حد كبير ماضيها المؤلم وهي تركز على علاج ماضيه هو.

ذات مرة خلال جدال عندما رفضتْ إعطاءه شيكًا أرسله لها والدها كهدية لعيد ميلادها، أغمد سكينًا في كل لوحة بالشقة.

واصلت «ليسا» حكايتها:

ـ كان مرضي يتزايد للغاية ساعتها، إلى درجة أنني فكرت بالفعل أن هذا خطئي ولم يكن عليَّ إثارة غضبه إلى هذا الحد. كنت ما أزال أتحمل اللوم على كل شيء، وأحاول إصلاح ما لا يمكن إصلاحه.

كان اليوم التالي هو السبت. رحل «جاري» لبعض الوقت، وكنت أنظف الفوضى وأبكي، وألقي اللوحات التي أنجزتها خلال ثلاث سنوات. كنت قد فتحت التلفزيون لألهي نفسي، وكان هناك لقاء مع امرأة تعرضت للضرب من زوجها. لم يكن بوسعكِ رؤية وجهها، لكنها أخذت تتحدث عن حياتها كيف كانت، ووصفت بعض المشاهد المروعة للغاية، ثم قالت: «لم أكن أعتقد أن الأمر بهذا السوء، لأنني كنت ما أزال أستطيع تحمُّله».

هزت «ليسا» رأسها ببطء.

ـ كان هذا هو ما أفعله، البقاء في هذا الوضع الرهيب لأنني كنت ما أزال أستطيع تحمُّله. عندما سمعت تلك المرأة، قلت بصوت مرتفع: «لكنكِ تستحقين ما هو أكثر من أسوأ شيء يمكنك تحمُّله!». وفجأة سمعت نفسي وشرعت أبكي بشدة بالغة لأنني أدركت أنني أنا الأخرى كذلك. كنت أستحق ما هو أكثر من الألم والإحباط والنفقات والفوضى. قلت لنفسي مع كل لوحة مُدمَّرة، لن أحيا هكذا بعد الآن.

عندما عاد «جاري» إلى المنزل، كانت أغراضه محزومة في انتظاره بالخارج عند الباب الأمامي. كانت «ليسا» قد اتصلت بصديقتها المقربة، التي جلبت معها زوجها، وساعد الزوجان «ليسا» على التحلي بالشجاعة كي تطلب من «جاري» الرحيل.

ـ لم تُثَر فضيحة نظرًا لوجود أصدقائي هناك، لذا إكتفى بالرحيل. شرع في الاتصال بي لاحقًا، وتهديدي، لكنني لم أُبدِ استجابة بأي شكل، لذا استسلم بعد فترة.

أريدكِ أن تفهمي، على الرغم من ذلك، أنني لم أقم بالأمر وحدي، أعني عدم الاستجابة. اتصلت بوالدتي بعد ظهر ذلك اليوم، بعد أن هدأ الوضع، وقصصت عليها الحكاية بأكملها. قالت لي أن أبدأ في حضور الاجتماعات المخصصة للبالغين من أبناء مدمني الكحوليات، التابعة لزمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين. استمعت لها فقط لأنني كنت أعاني ألمًا شديدًا.

كانت زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين، مثل زمالة دعم المراهقين من أبناء مدمني الكحوليات المجهولين، مؤلفة من جماعة من أقارب وأصدقاء مدمني الكحوليات الذين يجتمعون معًا ليساعد بعضهم بعضًا ويساعدوا أنفسهم على التعافي من هوسهم بمدمن الكحوليات في حياتهم. اجتماعات البالغين والأطفال مخصصة لأبناء مدمني الكحوليات وبناتهم الذين يرغبون في التعافي من آثار العيش كأطفال مع إدمان الكحوليات. تشمل هذه الآثار معظم صفات الإفراط في الحب.

ـ بدأت أفهم نفسي في ذلك الحين. كان «جاري» يُمثل، بالنسبة إليَّ، ما مثَّلته الكحوليات لوالدتي: كان مُخدِّرًا لا أستطيع الاستغناء عنه. حتى اليوم الذي أجبرته فيه على الرحيل، كنت دومًا أشعر بالرعب من رحيله. لذا فعلت كل ما بوسعي لإرضائه. فعلت كل الأشياء التي كنت أفعلها وأنا طفلة... العمل بجد،

والتزام حُسن السلوك، وعدم طلب أي شيء لنفسي، والاهتمام بما كان مسؤولية شخص آخر.

لأن التضحية بالنفس كانت دائمًا النمط الذي أتبعه، لم أكن لأعرف مَنْ أنا من دون وجود شخص أساعده أو معاناة أتحملها.

ارتباط «ليسا» العميق بوالدتها والتضحيات الكبيرة باحتياجاتها ورغباتها التي تطلَّبها هذا الارتباط، أعدتها لعلاقات حب لاحقة تضمنت المعاناة عوضًا عن أي نوع من الإشباع الشخصي. اتخذت قرارًا عميقًا عندما كانت طفلة بتصحيح أي صعوبة في حياة والدتها من خلال قوة حبها وإنكارها للذات. ما لبث هذا القرار أن صار لاشعوريًّا، إلا إنه استمر كدافع لها. لم تألف إطلاقًا تقويم الطرق التي تؤمِّن بها صالحها، لكنها كانت خبيرة في تعزيز صالح الآخرين، فشرعت في علاقات حملت وعدًا بفرصة أخرى لتصحيح كل شيء لشخص آخر من خلال قوة حبها. كما هي عادتها، لم يدفعها فشلها في الفوز بذلك الحب من خلال جهودها سوى نحو المحاولة بجد أكبر.

جمع «جاري» بإدمانه واعتماده العاطفي وقسوته بين أسوأ الصفات جميعها لوالدة «ليسا» ووالدها. ومن المفارقات أن هذا هو سبب انجذابها إليه. لو كانت علاقتنا مع والدينا في الأساس علاقة رعاية، بها تعبيرات ملائمة عن العاطفة والاهتمام والقبول، فإننا نميل كبالغين للشعور بالراحة مع الأشخاص الذين يُولِّدون مشاعر مماثلة من الأمان والدفء واحترام الذات الإيجابي. علاوة على ذلك، فإننا سنميل إلى تجنب الأشخاص الذين يجعلوننا نشعر بقدر أقل من الإيجابية حيال أنفسنا من خلال انتقادهم أو تلاعبهم بنا. سيكون سلوكهم مكروهًا بالنسبة إلينا.

مع ذلك، لو تواصل والدانا معنا بطرق عدائية، أو انتقادية، أو قاسية، أو متلاعبة، أو مُسيطِرة، أو مفرطة في الاعتماد أو غير ملائمة بأي شكل آخر، فسنشعر أن هذا هو «الملائم» لنا عندما نلتقي بشخص يُعبِّر، ربَّما بطريقة يصعب جدًّا ملاحظتها، عن لمحات من المواقف والسلوكيات نفسها. سنشعر بالأُلفة مع أشخاص يُعاد معهم إنتاج أنماطنا السابقة غير الصحية للتواصل، وربما نشعر بالإحراج وعدم الارتياح مع أفراد أرق أو ألطف أو حتى أسوياء أكثر. أو ربما في غياب التحدي المتمثل في محاولة تغيير شخص من أجل إسعاده أو الفوز بالعواطف المحجوبة أو القبول، فقد نشعر ببساطة أننا نحس بالملل برفقة الأشخاص الأسوياء أكثر. كثيرًا ما يغطي الملل مشاعر حرج تتراوح ما بين الطفيفة إلى الشديدة، والتي تميل النساء اللاتي يفرطن في الحب إلى الشعور بها عند خروجهن عن الدور المألوف المتمثل في تقديم العون والترقب والاهتمام بصالح شخص آخر أكثر من صالحهن. يوجد لدى معظم البالغين من أبناء مدمني الكحوليات، ولدى أبناء الأنواع الأخرى من

الأسر المختلة وظيفيًّا أيضًا، افتتان بالأشخاص الذين يتسببون في المتاعب، وإدمان الإثارة، خاصة الإثارة السلبية. لو كانت الدراما والفوضى موجودة في حياتنا على الدوام، ولو اضطررنا، كما هي الحال في كثير من الأحيان، لإنكار عديد من مشاعرنا في أثناء نشأتنا، فإننا كثيرًا ما نحتاج إلى أحداث درامية لتوليد أي شعور من الأساس. لذا فنحن بحاجة إلى الإثارة الناتجة عن انعدام اليقين والألم وخيبة الأمل والصراع لمجرد الشعور أننا على قيد الحياة.

أنهت «ليسا» حكايتها:

ـ دفعني السلام والهدوء في حياتي بعد رحيل «جاري» إلى الجنون. احتاج الأمر إلى كل قوتي حتى لا أتصل به وأبدأ كل شيء من جديد. لكنني اعتدت ببطء على حياة عادية أكثر.

لا أواعد أي شخص الآن. أعرف أنني لا زلت مريضة للغاية بحيث لا يمكنني إقامة علاقة صحية مع رجل. سأذهب مباشرة كي أعثر على «جاري» آخر. لذا، لأول مرة، سأجعل نفسي مشروعي الخاص، بدلًا من محاولة تغيير شخص آخر.

* * *

عانت «ليسا» في علاقتها بـ«جاري»، مثلما كانت والدتها في علاقتها بالكحوليات، من أسلوب مَرضي، من دافع مدمِّر لم يكن لديها أي سيطرة عليه بمفردها. مثلما أصيبت والدتها بإدمان الكحوليات ولم تتمكن من الإقلاع عن الشراب بمفردها، طورت «ليسا» أيضًا علاقة إدمانية مع «جاري». لا أَعْقِد هذا التشبيه، أو أستخدم كلمة إدمانية بشكل اعتباطي، عند مقارنة وضع المرأتين. صارت والدة «ليسا» معتمدة على مخدر، كحوليات، لتفادي الشعور بالمعاناة الشديدة واليأس اللذين حملتهما لها ظروف حياتها. كلما استغلت كحوليات لتفادي الشعور بألمها، زاد تأثير المخدر على جهازها العصبي لإنتاج المشاعر نفسها التي كانت تحاول تجنبها. في النهاية، أدى ذلك إلى زيادة الألم بدلًا من تخفيفه. لذا أفرطت بالطبع في تناول الشراب بدرجة أكبر. هكذا تصاعد الإدمان.

كانت «ليسا» أيضًا تحاول تجنب المعاناة واليأس. كانت تعاني اكتئابًا ضمنيًّا عميقًا، تعود جذوره إلى طفولتها المؤلمة. هذا الاكتئاب الضمني هو عامل مشترك بين جميع الأطفال من جميع أنواع الأسر التي تعاني خللًا وظيفيًّا بالغًا، وتختلف أساليبهم في التعامل معه، أو بصورة أكبر في تجنبه، تبعًا لجنسهم، وطباعهم ودورهم في الأسرة كأطفال. عند بلوغهن سن المراهقة، فإن عديدًا من الشابات مثل «ليسا» يُبعدن اكتئابهن من خلال اكتساب أسلوب الإفراط

في الحب. عند انخراطهن في تفاعلات فوضوية مع رجال غير أسوياء، لكنها محفِّزة ومشتتة للانتباه، فإنهن يشعرن بإثارة بالغة تمنعهن من الغرق في الاكتئاب الكامن تحت مستوى الوعي.

بهذه الطريقة، يصبح الشريك القاسي، أو اللامبالي، أو غير الأمين، أو الصعب بأي صورة أخرى، معادلًا للمخدرات بالنسبة إلى هؤلاء النساء، حيث يخلق وسيلة لتجنب مشاعرهن... تمامًا كما يخلق الكحول والمواد الأخرى المُعدِّلة للحالة المزاجية وسيلة مؤقتة للهرب بالنسبة إلى الأشخاص المدمنين للمخدرات، ولا يجرؤون على الافتراق عنها. وكما هي الحال مع الكحوليات والمخدرات، فإن هذه العلاقات التي لا يمكن السيطرة عليها وتُوفر الإلهاء المطلوب، تُسهم أيضًا بحملها الخاص من الألم. وبالتوازي مع تطور مرض إدمان الكحوليات، يتعمَّق الاعتماد على العلاقة إلى درجة الإدمان. أن تكوني من دون العلاقة ـ أي أن تكوني وحيدة مع ذاتك ـ يمكن أن يبدو وكأنه أسوأ من المعاناة من أشد ألم تسببه العلاقة، لأن كونك وحيدة معناه أن تشعري ببوادر الألم العظيم من الماضي، مُقترنًا بذلك من الحاضر.

كلا الإدمانين متوازيان بهذه الطريقة، ويصعب التغلب عليهما بالقدر نفسه. قد يعود أصل إدمان المرأة لشريكها، أو لسلسلة من الشركاء غير الملائمين، إلى مجموعة من المشكلات العائلية. ومن المفارقات أن الأبناء البالغين لمدمني الكحوليات أكثر حظًّا من أولئك الذين ينتمون إلى خلفيات أخرى تعاني الاختلال الوظيفي، لأنه على الأقل في المدن الكبرى، غالبًا ما توجد مجموعات زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين، لتوفير الدعم لهم في أثناء عملهم على حل مشكلاتهم المتعلقة بتقدير الذات والعلاقات.

يتضمن التعافي من الإدمان العاطفي الحصول على العون من مجموعة دعم ملائمة لكسر حلقة الإدمان، ولتعلُّم طلب مشاعر تقدير الذات والسعادة من مصادر أخرى بخلاف رجل غير قادر على تعزيز تلك المشاعر. يكمن المفتاح في تعلم كيفية عيش حياة صحية ومُرضية وهادئة، من دون الاعتماد على شخص آخر للحصول على السعادة.

للأسف، بالنسبة إلى أولئك المُتورطين في علاقات إدمانية وأولئك الواقعين في شِباك الإدمان الكيميائي، فإن القناعة بأنهم يمكنهم التعامل مع المشكلة بأنفسهم كثيرًا ما تمنعهم من طلب العون، وبالتالي تحول دون إمكانية التعافي.

بسبب هذه القناعة ـ «أستطيع فعل ذلك وحدي» ـ يجب أن تسوء الأمور للغاية في بعض الأحيان قبل أن تبدأ في التحسن للكثير من الأشخاص الذين يصارعون أيًّا من أمراض الإدمان تلك. كان من المحتم أن تصير حياة «ليسا»

خارجة عن السيطرة بشكل ميئوس منه، قبل أن تتمكن من الاعتراف بأنها بحاجة إلى المساعدة للتغلب على إدمانها للألم.

ولم تتحسن حالة «ليسا» على الإطلاق بفضل إضفاء ثقافتنا طابعًا رومانسيًّا على كلٍّ من المعاناة من أجل الحب وإدمان العلاقات. بدءًا من الأغاني الشعبية ووصولًا إلى الأوبرا، ومن الأدب الكلاسيكي وحتى روايات «هارلكوين» الرومانسية، ومن المسلسلات الميلودرامية الطويلة اليومية وحتى الأفلام والمسرحيات التي يُشيد بها النقاد، نحن محاطون بأمثلة لا حصر لها من العلاقات غير المُجزية وغير الناضجة التي يتم تمجيدها وإظهارها بصورة متألقة. تُعلمنا هذه النماذج الثقافية مرارًا وتكرارًا أنه من الممكن قياس عمق الحب من خلال الألم الذي يُسببه، وأن أولئك الذين يعانون حقًّا، يُحبُّون حقًّا. عندما يُغني مطرب بنبرة حزينة عن عدم قدرته على التوقف عن حب أحد الأشخاص مع أن ذلك مؤلم إلى حد كبير، فربما بسبب القوة الهائلة لتكرار التعرض لوجهة النظر هذه، يتقبل شيء ما بداخلنا أن ما يُعبر عنه المطرب هو الوضع الذي يجب أن تكون عليه الأمور. نتقبل أن المعاناة هي جزء طبيعي من الحب، وأن الاستعداد للمعاناة من أجل الحب صفة إيجابية، وليست سلبية.

توجد نماذج قليلة جدًّا لأشخاص يتواصلون كأقران بطرق صحية وناضجة وصادقة وغير مُتلاعبة وغير استغلالية، ربما لسببين: أولًا، وبكل صدق، إن مثل هذه العلاقات في الحياة الواقعية نادرة إلى حد ما. ثانيًا، بما أن طبيعة التفاعل العاطفي في العلاقات الصحية غالبًا ما تكون أدق كثيرًا من الدراما الصارخة للعلاقات غير الصحية، فعادة ما يتم التغاضي عن إمكاناتها الدرامية في الأدب والدراما والأغاني. لو كنا نعاني أساليب التواصل غير الصحية، فربما يكون السبب أن هذا هو كل ما نراه وكل ما نعرفه تقريبًا.

نظرًا لندرة نماذج الحب الناضج والتواصل الصحي في وسائل الإعلام، فقد انشغلتُ سنوات بالتفكير في فكرة خيالية: أن أتولى كتابة سيناريو حلقة ليوم واحد من كل مسلسل من المسلسلات الميلودرامية الرئيسية. ستتواصل جميع الشخصيات مع بعضها، في حلقتي، بأساليب صادقة وغير دفاعية وتُظهر الاهتمام. لا أكاذيب ولا أسرار ولا تلاعب، ولا أحد على استعداد ليصير ضحية شخص آخر، ولا أحد يُضحي بغيره. عوضًا عن ذلك، سيرى المشاهدون ليوم واحد أشخاصًا ملتزمين بإقامة علاقات صحية بعضهم مع بعض، مبنية على تواصل حقيقي.

لن يتعارض أسلوب التواصل هذا بطريقة حادة مع الشكل العادي لهذه البرامج فحسب، بل سيوضح أيضًا، من خلال التناقض الشديد، مدى تشبعنا بصور الاستغلال والتلاعب والسخرية والسعي وراء الانتقام والاستفزاز المتعمَّد وإثارة الغيرة والكذب والتهديد والإكراه وما إلى ذلك... لا يُسهم أيٌّ منها في

التفاعل الصحي. عندما تفكرين فيما يمكن أن يُسهم به مقطع واحد يُصور التواصل الصادق والحب الناضج، لجودة هذه الملاحم المتواصلة، فكري أيضًا فيما سيفعله التغيير نفسه في أسلوب التواصل في حياة كل منا.

يحدث كل شيء في سياق، بما في ذلك الطريقة التي نحب بها. نحن بحاجة إلى أن نكون على وعي بأوجه القصور المدمِّرة في نظرتنا المجتمعية للحب، وأن نقاوم الضحالة وعدم النضج المدمِّر للذات في العلاقات الشخصية التي تُظهرها تلك النظرة بصورة متألقة. نحن بحاجة إلى أن نطور بوعي أسلوب تواصل أكثر انفتاحًا ونضجًا من ذلك الذي يبدو أن وسائل إعلامنا الثقافية تؤيده، وبالتالي نستبدل الاضطرابات والإثارة بحميمية أعمق.

الفصل الرابع

الحاجة إلى أن يحتاجنا أحدهم

إنها امرأة ذات قلب طيب

واقعة في حب رجل لعوب،

تحبه على الرغم من سلوكياته الشريرة

التي لا تفهمها.

«وايلون جينينغز»، «امرأة ذات قلب طيب»

«لا أعرف كيف تفعل كل ذلك. سأصاب بالجنون لو اضطررت للتعامل مع ما تتعامل معه».

«أتعلمين؟ لم أسمعها تشكو قَطُّ!».

«لِمَ تتقبل الأمر؟».

«ما الذي تراه فيه على أي حال؟ يمكنها أن تنال ما هو أفضل بكثير».

يميل الناس إلى التفوُّه بمثل هذه الأشياء عن المرأة التي تفرط في الحب، عندما يلحظون ما يبدو وكأنه جهودها النبيلة للتعامل بأفضل ما يمكنها، مع وضع يظهر أنه غير مجزٍ. لكن عادة ما يمكن العثور على الأدلة، التي تفسر لغز ارتباطها المتفاني، في تجارب طفولتها. يكبر معظمنا ويستمر في الأدوار التي تبنيناها في عائلاتنا الأصلية. بالنسبة إلى عديد من النساء اللاتي يفرطن في الحب، غالبًا ما تعني هذه الأدوار أننا أنكرنا احتياجاتنا الخاصة بينما نحاول تلبية احتياجات أفراد الأسرة الآخرين. ربما أجبرتنا الظروف على أن نكبر بسرعة بالغة، ونتحمل مسؤوليات البالغين قبل الأوان، لأن والدتنا أو والدنا كانا مريضين جدًّا جسديًّا أو عاطفيًّا بحيث لا يمكنهما تأدية الوظائف الطبيعية للوالدين. أو ربما غاب أحد الوالدين بسبب الوفاة أو الطلاق، وحاولنا سد الفراغ، من خلال المساعدة في رعاية أشقائنا ومن تبقى من أبوينا. ربما أصبحنا نؤدي دور الأم في المنزل، بينما والدتنا تعمل لإعالة الأسرة. أو ربما عشنا مع كلا الوالدين، لكن نظرًا لأن أحدهما كان غاضبًا أو مُحبَطًا أو تعيسًا، والآخر لا يستجيب بتعاطف، وجدنا أنفسنا في دور كاتم السر، نسمع تفاصيل علاقتهما التي كان من الصعب علينا التعامل معها عاطفيًّا. استمعنا لأننا كنا

نخشى العواقب المترتبة على الوالد أو الوالدة اللذين يعانيان لو لم نفعل ذلك، ونخاف من فقدان الحب لو فشلنا في أداء الدور المحدد لنا. ولذلك لم نحمِ أنفسنا، ولم يحمِنا والدانا أيضًا، لأنهما كانا بحاجة إلى أن يريانا أقوى مما كنا عليه. ومع أننا كنا غير ناضجين إلى حد كبير لتحمُّل المسؤولية، إلا أن الأمر انتهى بنا ونحن نحميهما. عندما حدث هذا، تعلمنا بشكل جيد جدًّا في سن مبكرة جدًّا كيف نعتني بالجميع، عدا أنفسنا. لم تُلبَّ احتياجاتنا للحب والاهتمام والرعاية والأمان، في حين تظاهرنا بأننا أقوى وأقل خوفًا، وأكثر نضجًا وأقل احتياجًا للرعاية مما كنا نشعر بالفعل. وبعد أن تعلمنا إنكار شوقنا لأن يعتني بنا أحدهم، نشأنا ونحن نبحث عن مزيد من الفرص لفعل ما أصبحنا نجيده للغاية: الانشغال برغبات ومطالب شخص آخر، بدلًا من الاعتراف بخوفنا وألمنا واحتياجاتنا التي لم تُلبَّ. استمررنا فترة طويلة للغاية في التظاهر بأننا كبرنا، نطلب القليل جدًّا ونفعل الكثير جدًّا، إلى درجة أنه يبدو الآن أن الأوان قد فات لنأخذ دورنا. لذا نساعد ونساعد، ونأمل أن يزول خوفنا، وأن تكون مكافأتنا هي الحب.

حكاية «ميلاني» هي دليل على ذلك، ومثال على الطريقة التي يمكن بها أن يخلق البلوغ سريعًا مع تحمُّل كثير من المسؤولية ـ في هذه الحالة، أخْذ مكان أحد الوالدين الغائبين ـ دافعًا قسريًّا لتقديم الرعاية.

يوم أن التقينا، مباشرة بعد المحاضرة التي ألقيتها على مجموعة من طلاب التمريض، لم يسعني سوى أن ألحظ أن وجهها كان نموذجًا مثاليًّا للتناقضات. الأنف الصغير المرفوع، بالنمش المتناثر عليه، ووجنتاها بغمازتيهما العميقتين، وبشرتها التي تشبه الحليب، منحها كل ذلك طابعًا شقيًّا جذّابًا. بدت هذه الملامح المرحة في غير محلها على الوجه نفسه الذي أظهر مثل هذه الهالات الداكنة تحت عينيها الرماديتين الصافيتين. أسفل غطاء من الشعر الأحمر الداكن المُموج، بدت وكأنها جنيَّة شاحبة متعَبة.

انتظرتْ جانبًا، في حين تحدثتُ فترة طويلة إلى حد ما مع كل من طلاب التمريض الستة الذين بقوا بعد انتهاء محاضرتي. كما كان يحدث كثيرًا كلما تحدثتُ عن موضوع المرض الأسري المتمثل في إدمان الكحوليات، أراد عدة طلاب مناقشة أمور شخصية للغاية بالنسبة إلى فترة الدردشة المعتادة الخاصة بالأسئلة والأجوبة، التالية لعرضي.

حينما انصرف آخر زملائها في الفصل، سمحت لي «ميلاني» بالتوقف للحظة ثم قدمتْ نفسها، مصافحة يدي بحرارة وقوة بالنسبة إلى شخص نحيل ورقيق مثلها.

انتظرتْ طويلًا جدًّا وبصبر بالغ حتى تتحدث معي، إلى درجة أنه على الرغم من الثقة بالنفس البادية عليها، شككتُ أن محاضرة ذلك الصباح أثارت فيها شعورًا عميقًا. دعوتها للانضمام إليَّ في التمشية عبر الحرم الجامعي، حتى أمنحها فرصة للتحدث بإسهاب. دردشتْ بود عندما جمعتُ متعلقاتي وغادرنا قاعة المحاضرات، لكن ما إن خرجنا في ظهيرة نوفمبر الرمادية، حتى أخذت تتأمل بهدوء.

سرنا عبر طريق مهجور، والصوت الوحيد هو الخشخشة الناعمة لأوراق شجر الدُّلب الجافة المتساقطة تحت أقدامنا.

تخلفت «ميلاني» في خطواتها كي تحك بحذائها زوجًا من الأشكال النجمية الممزقة، وأطرافها المدببة ملتوية لأعلى مثل نجمة بحر جافة، كاشفة عن جوانبها السفلية الباهتة.

قالت بهدوء بعد فترة:

ـ لم تكن والدتي مدمنة كحوليات، لكن مما وصفتهِ هذا الصباح بخصوص الطريقة التي يؤثر بها ذلك المرض على الأسرة، كان الأمر وكأنها كذلك. كانت مريضة عقليًّا ـ حقًّا مجنونة للغاية ـ وقتلها الأمر في نهاية المطاف. عانت من نوبات اكتئاب عميقة، ذهبت إلى المستشفى كثيرًا، وكانت تبقى بعيدًا لفترات طويلة أحيانًا. بدا أن الأدوية التي استخدموها «لعلاجها» زادت حالتها سوءًا. أصبحت امرأة مجنونة غير متنبهة، بدلًا من امرأة مجنونة يقظة. لكن بقدر ما كانت تلك الأدوية تبقيها مُخدَّرة للغاية، إلا إنها تمكنت أخيرًا من النجاح في إحدى محاولاتها للانتحار. ومع أننا حاولنا ألا نتركها بمفردها أبدًا، لكن في ذلك اليوم تفرقنا جميعًا في اتجاهات مختلفة، فقط لبعض الوقت. شنقت نفسها في الجراج. عثر عليها والدي.

هزت رأسها بسرعة، لتنفض الذكريات المظلمة التي أخذت تتجمع هناك، وواصلت:

ـ سمعت كثيرًا مما يمكنني التماهي معه هذا الصباح، لكنك قلت في محاضرتك إن أبناء مدمني الكحوليات، أو الذين أتوا من أسر أخرى مختلة وظيفيًّا مثلنا، كثيرًا ما يختارون شركاء مدمنين للكحوليات أو مدمنين لمخدرات أخرى، وهذا ليس صحيحًا مع «شون». أحمد الرب أنه لا يهتم كثيرًا بتناول الشراب أو تعاطي المخدرات. لكن لدينا مشكلات أخرى بالفعل.

أشاحت بنظرها عني، وهي ترفع ذقنها لأعلى.

ـ عادة ما يمكنني التعامل مع أي شيء.

خفضتْ ذقنها.

ـ لكن بدأ الأمر يؤثر عليَّ.

ثم نظرتْ إليَّ مباشرة، وابتسمتْ وهزتْ كتفيها.

ـ كل ما في الأمر هو أن الطعام والمال والوقت تنفد مني.

قالتها وكأنها العبارة الأخيرة من نكتة، يستجاب لها بالابتهاج، ولا تؤخذ على محمل الجد. اضطررت إلى أن أحثها على التفاصيل، التي قصتها بأسلوب تقريري.

ـ رحل «شون» ثانية. لدينا ثلاثة أبناء: «سوزي» ست سنوات، و«جيمي» أربع سنوات، و«بيتر» البالغ من العمر سنتين ونصف. أعمل بدوام جزئي موظفة في أحد عنابر المستشفى، وأذهب لمدرسة التمريض كي أصبح ممرضة مسجَّلة، وأنا أحاول إبقاء كل شيء متماسكًا في المنزل. عادة ما يرعى «شون» الأطفال عندما لا يكون في مدرسة الفنون أو متغيِّبًا.

قالت هذا من دون أثر للمرارة.

ـ تزوجنا منذ سبع سنوات. كنت في السابعة عشرة، وتخرجت للتو من المدرسة الثانوية. كان هو في الرابعة والعشرين، يمارس التمثيل أحيانًا، ويذهب إلى المدرسة بدوام جزئي. كانت لديه شقة مع ثلاثة أصدقاء. كنت أذهب إلى هناك في أيام الأحد وأُعدُّ لهم كل تلك الولائم العظيمة. كنت رفيقته لليلة الأحد. في أيام الجمعة والسبت، كان إما يقوم بأداء مسرحي، أو يواعد أخرى. على أي حال، كانوا جميعًا يحبونني في تلك الشقة. كان طهوي هو أعظم شيء يحدث لهم طوال الأسبوع. اعتادوا مشاكسة «شون»، وإخباره أنه يجب أن يتزوجني، ويدعني أعتني به. أعتقد أن الفكرة راقت له، لأن هذا هو ما فعله. طلب مني الزواج منه، وبالطبع وافقت. شعرت بالإثارة. كان بالغ الوسامة. انظري!

فتحت حقيبتها، وأخرجت حزمة صغيرة من الصور المغلفة بالبلاستيك. كانت الأولى لـ«شون»: اجتمعت في وجه وسيم مُتأمل عينان داكنتان، وعظام وجنتين منحوتتين، وطابع حسن عميق في الذقن. كانت نسخة بحجم مناسب لحافظة النقود، لما بدت وكأنها صورة التُقطت لملف نماذج أعمال ممثل أو

عارض أزياء. سألتُ ما إذا كانت هذه هي الحال، وأكدت «ميلاني» أنها كذلك، وذكرت اسم مصور مشهور قد قام بالعمل.

علقتُ:

ـ يبدو مثاليًّا تمامًا لدور «هيثكليف».

وأومأتْ بفخر.

طالعنا معًا باقي الصور، التي أظهرت ثلاثة أطفال في مراحل مختلفة من نموهم: الحبو، اتخاذ خطوات مترنحة، وإطفاء شموع أعياد الميلاد. تمنيت رؤية صورة أقل تكلفًا لـ«شون»، فعلقتُ أنه ليس موجودًا في أي من صور الأطفال.

ـ لا، فهو عادة ما يلتقط الصور. لديه خلفية كبيرة في التصوير الفوتوغرافي، إلى جانب التمثيل والفن.

سألتُ:

ـ هل يعمل بأي من هذه المجالات الآن؟

ـ حسنًا، لا. أرسلت له والدته بعض المال، لذا ذهب إلى نيويورك مرة أخرى، كي يرى الفرص المتاحة له هناك.

انخفض صوتها بقدر غير ملموس تقريبًا.

نظرًا لولائها الواضح لـ«شون»، توقعتُ أن تبدو «ميلاني» متفائلة بخصوص هذه الرحلة إلى نيويورك.

حيث إنها لم تبدُ كذلك، سألتُ:

ـ «ميلاني»، ما الأمر؟

قالت بنبرة شكوى لأول مرة:

ـ المشكلة ليست زواجنا. بل والدته. فهي تستمر في إرسال المال له. في كل مرة يوشك على الاستقرار معنا، أو يتمسك بوظيفة على سبيل التغيير، ترسل له شيكًا، فيرحل. لا تستطيع أن ترفض له طلبًا. لو أنها فقط توقفت عن منحه المال، كنا سنصير على ما يرام.

سألتُ:

ـ وماذا لو لم تتوقف قَطُّ؟

ـ إذن سيتعين على «شون» أن يتغير. سأوضح له إلى أي مدى يؤذينا.

ظهرت الدموع على رموشها الداكنة.

ـ سيتعيَّن عليه الرفض عندما تعرض عليه المال.

ـ «ميلاني»، يبدو هذا غير محتمل الحدوث بدرجة كبيرة، تبعًا لما تقولينه لي.

ارتفع صوتها، وصار أكثر تصميمًا.

ـ إنها لن تُفسد هذا الأمر. سيتغير.

وجدت «ميلاني» ورقة شجرة كبيرة على نحو يفوق العادة، وركلتها أمامها لعدة خطوات تالية، متأملة إياها وهي تتفتت.

انتظرتُ لبضع لحظات، ثم سألتُ:

ـ هل هناك المزيد؟

أجابت «ميلاني» بهدوء ثانية، وبنبرة تقريرية مرة أخرى وهي مستمرة في الركل:

ـ ذهب إلى نيويورك مرات عديدة، ولديه شخص آخر يراه عندما يكون هناك.

سألتُ:

ـ امرأة أخرى؟

أشاحت «ميلاني» بنظرها، وهي تومئ برأسها.

ـ منذ متى وهو على علاقة معها؟

ـ أوه، في الواقع منذ سنوات.

عندها، هزت «ميلاني» كتفيها بالفعل.

ـ بدأ الأمر مع حملي الأول. لم آلمه تقريبًا. كنت مريضة وتعيسة للغاية، وكان بعيدًا جدًّا.

من المدهش أن «ميلاني» تحملت اللوم لخيانة «شون» لها، إلى جانب عبء إعالته هو وأطفالهما، في حين تشاغل هو بالعمل في مهن مختلفة. سألتها ما إذا كانت فكرت في الطلاق.

ـ في الواقع لقد انفصلنا مرة بالفعل. من السخيف قول ذلك، لأننا منفصلان طوال الوقت، مع رحيله بهذه الطريقة. لكنني قلت ذات مرة إنني أرغب في الانفصال، حتى ألقنه درسًا في الأساس، لذا انفصلنا بالفعل لستة أشهر تقريبًا. كان لا يزال يتصل بي، وكنت أرسل له النقود عندما يحتاجها، لو كانت هناك فرصة على وشك أن تلوح، وكان هو بحاجة لما يعينه حتى يحدث ذلك. لكن في الغالب بقي كل منا بمفرده. حتى إنني التقيت رجلين آخرين!

بدت «ميلاني» مندهشة من اهتمام رجال آخرين بها.

قالت بحيرة:

ـ كان كلاهما في غاية اللطف مع الأطفال، وأراد كل منهما مساعدتي في الأمور المتعلقة بالمنزل، وأصلحا ما يحتاج للإصلاح، حتى إنهما اشتريا لي بعض أشياء كنت بحاجة إليها. كان من اللطيف أن يعاملاني هكذا. لكن لم تكن هناك في الواقع أي مشاعر من جانبي. لم أستطع قَطُّ أن أشعر بأي شيء يشبه الانجذاب الذي كنت ما أزال أحس به تجاه «شون». لذا عدت له في نهاية المطاف.

ابتسمتْ.

ـ ثم كان عليَّ أن أشرح له لِمَ كان كل شيء بحالة جيدة للغاية في المنزل.

كنا في منتصف الطريق عبر الحرم الجامعي، وأردتُ أن أعرف المزيد عما كانت عليه طفولة «ميلاني»، حتى أفهم التجارب التي أعدتها لصعوبة وضعها الحالي.

سألتُ وشاهدت جبينها يتجعد وهي تنظر إلى الوراء عبر السنين:

ـ عندما تتذكرين نفسك كطفلة، ما الذي ترينه؟

ـ أوه، هذا مضحك! أرى نفسي مرتدية مئزري، واقفة على كرسي أمام الموقد، أُحرك محتويات قِدر. كنت الطفلةِ الوسطى بين خمسة، وكنت في

الرابعة عشرة عند وفاة والدتي، لكنني بدأت الطهي والتنظيف قبلها بوقت طويل، لأنها كانت مريضة للغاية. بعد فترة، لم تعد تخرج من الغرفة الخلفية قَطُّ. حصل شقيقاي الأكبر سنًّا على وظائف بعد المدرسة للمساعدة، وتوليت أنا، نوعًا ما، دور الأم للجميع. كانت شقيقتاي أصغر مني بثلاث وخمس سنوات، لذا كان عليَّ أنا أداء كل شيء تقريبًا في المنزل. لكننا نجحنا في تدبر الأمر على ما يرام. عمل والدي وتسوق. وطهوت أنا ونظفت. فعلنا كل ما في وسعنا. كان المال شحيحًا على الدوام، لكننا صرَّفنا أمورنا. عمل والدي بجد بالغ، وكثيرًا ما اشتغل بوظيفتين. لذا تغيب عن المنزل معظم الوقت. أعتقد أنه كان يبقى بعيدًا جزئيًّا لاضطراره لذلك، وجزئيًّا حتى يتجنب والدتي. كنا جميعًا نتجنبها قدر استطاعتنا. كانت صعبة للغاية.

تزوج والدي مرة أخرى عندما كنت في السنة النهائية بالمدرسة الثانوية. أصبحت الأمور أيسر على الفور، لأن زوجته الجديدة كانت تعمل هي الأخرى، وكانت لديها ابنة في مثل عُمر شقيقتي الصغرى التي كانت حينها في الثانية عشرة. انسجمت كل الأمور مع بعضها. لم يعد المال يُمثل مشكلة. صار والدي أسعد كثيرًا. بات هناك ما يكفي الجميع للمرة الأولى على الإطلاق.

سألتُ:

ـ ماذا كانت مشاعرك حيال وفاة والدتك؟

كزَّت «ميلاني» على أسنانها، ثم قالت:

ـ لم تكن تلك التي ماتت والدتي سنوات طويلة. كانت شخصًا آخرَ... شخص ينام أو يصرخ ويثير المتاعب. أتذكرها عندما كانت لا تزال والدتي، لكن الأمر ليس واضحًا. عليَّ أن أعود كثيرًا إلى الوراء، إلى إنسانة كانت عذبة ولطيفة، وتُغني وهي تعمل أو تلعب معنا. أتعرفين، كانت أيرلندية، وكانت تغني أغاني حزينة للغاية... على أي حال، أعتقد أننا شعرنا بالارتياح عندما ماتت أخيرًا. لكنني شعرت بالذنب أيضًا، ربما لو كنت فهمتها على نحو أفضل، أو اهتممت بها أكثر، لم تكن لتمرض إلى هذا الحد. لن أفكر في الأمر لو استطعت ذلك.

اقتربنا من وجهتي، وكنت آمل أن أساعد «ميلاني» في اللحظات القليلة المتبقية لنا على أن ترى ولو لمحة من أصل مشكلاتها في الوقت الحالي.

سألتُ:

ـ هل ترين أي أوجه شبه بين حياتك كطفلة وحياتك الآن؟

أطلقت ضحكة صغيرة تنمُّ عن عدم الارتياح.

ـ أكثر من أي وقت مضى، وبمجرد الحديث عن الأمر الآن. أرى كيف أنني ما زلت أنتظر... عودة «شون» إلى المنزل، تمامًا مثلما انتظرت والدي عندما كان يغيب... وأدرك كيف أنني لا ألوم «شون» أبدًا على ما يفعله، لأنني خلطت في عقلي بين رحيله وغياب والدي كي يتمكن من رعايتنا جميعًا. أرى كيف أنه ليس الشيء نفسه، ومع ذلك أشعر حياله بالإحساس نفسه، وكأنه يتوجب عليَّ فقط التعامل مع الوضع بأفضل طريقة ممكنة.

توقفتْ، وضيَّقت عينيها كي تتأمل بصورة أدق الأنماط التي أخذت تتكشف أمامها.

ـ أوه، ولا زلت «ميلاني» الصغيرة الشجاعة، أُبقي كل شيء متماسكًا، وأُحرِّك محتويات القِدر على الموقد، وأعتني بالأطفال.

تخضبت وجنتاها البيضاوان بالحُمرة، مع صدمة الإدراك.

ـ إذن فهو صحيح، ما ذكرته في محاضرتك بخصوص الأطفال الذين كانوا مثلي. نحن نجد أشخاصًا يمكننا أن نلعب معهم الأدوار نفسها التي لعبناها خلال نشأتنا بالفعل!

بينما نحن نفترق، عانقتني «ميلاني» بشدة، وقالت:

ـ شكرًا على استماعك. أعتقد أنني كنت فقط بحاجة إلى أن أتحدث عن الأمر قليلًا. وأنا بالفعل أفهم بشكل أفضل، لكنني لست مستعدة للتخلي عن الأمر... ليس بعد!

بدا من الواضح أن معنوياتها صارت مرتفعة أكثر وهي تقول وذقنها مرفوعة مرة أخرى:

ـ بالإضافة إلى ذلك، يحتاج «شون» فقط لأن يكبر. وسيفعل. من الواجب عليه أن يفعل، ألا تعتقدين ذلك؟

استدارت وخطت عبر الأوراق المتساقطة من دون أن تنتظر جوابًا.

* * *

ازدادت بصيرة «ميلاني» عمقًا بالفعل، لكن ظل عديد من أوجه الشبه الأخرى بين طفولتها وحياتِها الحاضرة خارج نطاقِ وعيها.

لماذا تحتاج امرأة شابة مشرقة وجذّابة ومفعمة بالحيوية وقادرة، مثل «ميلاني»، إلى علاقة محفوفة بالألم والمصاعب مثلما كانت علاقتها مع «شون»؟ لأنه بالنسبة إليها وإلى النساء الأخريات اللاتي نشأن في منازل بالغة التعاسة، حيث كانت الأعباء العاطفية ثقيلة جدًّا، والمسؤوليات كبيرة جدًّا، فإن ما يثير مشاعر إيجابية وما يثير مشاعر سلبية، لدى هؤلاء النساء، قد تشوشا، وتشابكا، وصارا واحدًا في النهاية.

على سبيل المثال، كان اهتمام الوالدين في منزل «ميلاني» ضئيلًا بسبب صعوبة التحكم في الحياة بشكل عام، في حين تحاول الأسرة التعامل مع شخصية الأم المتدهورة. كُوفئت جهود «ميلاني» البطولية لإدارة المنزل بأقرب شيء للحب عايشته: اعتماد والدها عليها بامتنان. طغى إحساسها بالكفاءة الذي نمَّى من احتياج والدها إلى مساعدتها، ومن انعدام أهلية والدتها، على مشاعر الخوف والإحساس بتحمل العبء التي هي طبيعية لدى طفل في مثل هذه الظروف. يا له من أمر بالغ الإثارة بالنسبة إلى طفل، أن يعامَل وكأنه أقوى من أحد والديه، ولا غنى عنه بالنسبة إلى الآخر! شكَّل دور الطفولة هذا هويتها كمخَلِّصة بوسعها تجاوز الصعوبات والفوضى، وإنقاذ من حولها من خلال شجاعتها وقوتها وإرادتها التي لا تُقهر.

تبدو عقدة المخَلِّص هذه وكأنها صحية أكثر مما هي عليه. في حين أن التحلي بالقوة في الأزمات أمر يستحق الثناء، إلا إن «ميلاني»، مثل النساء الأخريات ممن لديهن خلفيات مشابهة، كانت بحاجة إلى الأزمات كي تتمكن من أداء مهامها. من دون ضجيج أو ضغط أو موقف يائس يحتاج إلى الإدارة، ستظهر على السطح مشاعر الطفولة الدفينة المتمثلة في الإحساس بطغيان العواطف، وستنذر بتهديد بالغ. كطفلة، كانت «ميلاني» مساعدة لوالدها، إلى جانب كونها أمًّا لباقي الأطفال. لكنها كانت طفلة أيضًا في حاجة إلى رعاية والديها، وحيث إن والدتها كانت مضطربة جدًّا عاطفيًّا، ووالدها غير متاح إلى حد كبير، فلم تُلبَّ احتياجاتها الخاصة. الأطفال الآخرون كان لديهم «ميلاني» كي تبالغ في الاهتمام بهم وتقلق بشأنهم وترعاهم. لم يكن لدى «ميلاني» أحد. لم تكن فقط من دون أم، بل كان عليها أيضًا أن تتعلم التفكير والتصرف كشخص بالغ. لم يكن هناك مكان أو وقت للتعبير عن هلعها، وسرعان ما بدا انعدام الفرص هذا الخاص بأخذ دورها عاطفيًّا، وكأنه يناسبها. لو تظاهرت بما فيه الكفاية أنها بالغة، فستتمكن من نسيان أنها كانت طفلة خائفة. بعد قليل، لم تعد «ميلاني» تعمل بكفاءة في خِضم الفوضى فحسب، بل صارت في الواقع بحاجة إليها كي تتمكَّن من أداء مهامها في الأساس. ساعدها العبء الذي تحملته على تجنب هلعها وألمها. أثقلها الأمر، وجلب لها شعورًا بالراحة في الوقت ذاته.

علاوة على ذلك، فإن شعورها بالقيمة الذي اكتسبته، نتج عن تحمل مسؤوليات كادت تفوق قدراتها كطفلة إلى حد كبير. حصلت على القبول من خلال العمل بجد ورعاية الآخرين، والتضحية برغباتها واحتياجاتها الخاصة مقابل رغباتهم واحتياجاتهم. وهكذا صارت شدة المعاناة جزءًا من شخصيتها أيضًا، واجتمعت مع عقدة المخَلِّص خاصتها، ليجعلا «ميلاني» مغناطيسًا افتراضيًّا لشخص ينذر بالمتاعب، شخص مثل «شون». نظرًا لظروف طفولتها غير العادية، فإن ما كان بوسعه أن يصير، في وضع آخر، مشاعر وردود فعل طبيعية، أصبح مبالغًا فيه بدرجة خطيرة عند «ميلاني». من المفيد مراجعة بعض الجوانب المهمة لنشأة الطفل بإيجاز، حتى نفهم بصورة أفضل القوى المؤثرة في حياة «ميلاني».

بالنسبة إلى الأطفال الذين ينشأون في أسرة نواة، من الطبيعي أن ينشغل تفكيرهم برغبات قوية في التخلص من أحد الوالدين الذي هو من الجنس نفسه، حتى يستأثروا بالكامل لأنفسهم بالوالد المحبوب من الجنس المخالف. يتمنى الأولاد الصغار بحرارة أن يختفي الأب، حتى يحصلوا على كل حب واهتمام الأم. وتحلم الفتيات الصغيرات بحلولهن محل أمهاتهنَّ كزوجات للأب. تلقَّى معظم الأبوين من أطفالهم الصغار من الجنس الآخر «طلبات زواج» تعبر عن هذه الأمنية: يقول صبي في الرابعة من عمره لوالدته: «عندما أكبر، سأتزوجك يا أمي». أو تقول فتاة في الثالثة من عمرها لوالدها: «أبي، دعنا أنا وأنت نمتلك منزلًا خاصًّا بنا معًا من دون أمي». تعكس هذه الأمنيات الطبيعية جدًّا بعضًا من أقوى المشاعر التي يمر بها طفل صغير. مع ذلك، لو حدث شيء بالفعل للغريم المحسود، نتج عنه تأذٍّ أو غياب لهذا الوالد عن الأسرة، فمن الممكن أن يكون التأثير مدمِّرًا على الطفل.

عندما تكون الأم في مثل هذه الأسرة مضطربة عاطفيًّا، أو مريضة مرضًا جسديًّا شديدًا ومزمنًا، أو مدمنة للكحوليات أو المخدرات (أو غائبة بطريقة أو بأخرى جسديًّا أو عاطفيًّا لأي سبب كان)، فإنه في كل مرة تقريبًا يتم اختيار الابنة (عادة الابنة الكبرى، لو كانت هناك اثنتان أو أكثر) لملء المكان الشاغر الذي تركته الأم نتيجة مرضها أو غيابها. تُجسد حكاية «ميلاني» أثر مثل هذه «الترقية» على فتاة صغيرة. ونظرًا لإصابة والدتها بمرض عقلي أقعدها، ورثت «ميلاني» منصب ربة الأسرة. خلال السنوات التي كانت تتشكل فيها هويتها، كانت في كثير من النواحي شريكة والدها، عوضًا عن ابنته. عملا كفريق في أثناء مناقشة مشكلات الأسرة وإدارتها. بطريقة ما، استأثرت «ميلاني»، بالكامل، بوالدها لنفسها، لأنها كانت تربطها به علاقة مختلفة تمامًا عن تلك التي كانت تربط أشقاءها به. كادت أن تكون قرينته تقريبًا. ظلت أيضًا لعدة سنوات أقوى كثيرًا وأكثر استقرارًا من والدتها المريضة. هذا يعني أن أمنيات

«ميلاني» الطبيعية في طفولتها المتعلقة بالاستئثار بالكامل بوالدها تحققت، لكن على حساب صحة والدتها، وفي النهاية حياة والدتها.

ما الذي يحدث عندما تتحقق رغبات المرء الأولى في أثناء طفولته بالتخلص من أحد الأبوين الذي هو من الجنس نفسه، ويصبح الفوز بأحد الأبوين، الذي هو من الجنس المخالف، لنفسه حقيقة؟ هناك ثلاث نتائج قوية للغاية، محدِّدة للشخصية وتعمل بصورة لاواعية. أولها الذنب.

أحست «ميلاني» بالذنب عندما تذكرت انتحار والدتها وفشلها في منعه، وهو نوع الشعور الواعي بالذنب الذي يحس به أي فرد من الأسرة بشكل طبيعي في مواجهة مثل هذه المأساة. تفاقم هذا الشعور الواعي بالذنب لدى «ميلاني» بسبب إحساسها المفرط بالمسؤولية حِيال رفاهة جميع أفراد أسرتها. لكن إلى جانب هذا العبء الثقيل من الشعور الواعي بالذنب، حملت عبئًا آخر أثقل.

تولَّد لدى «ميلاني» إحساس لاواعٍ بالذنب، نتيجة تحقق أمنياتها في الطفولة بالاستئثار بوالدها لنفسها، إلى جانب الشعور الواعي بالذنب الذي أحست به لعدم إنقاذ والدتها المريضة عقليًّا من الانتحار. ولَّد هذا بدوره دافعًا للتكفير عن الذنب، وحاجة للمعاناة وتحمل الصعاب على سبيل التعويض. اجتمعت هذه الحاجة مع اعتياد «ميلاني» على دور المضحي، وخلقت فيها شيئًا أقرب إلى المازوخية. كانت هناك راحة، إن لم تكن متعة فعلية، في علاقتها مع «شون» بكل ما تتضمنه من ألم ووحدة ومسؤولية غامرة.

النتيجة الثانية هي الشعور اللاواعي بعدم الارتياح حيال الإيحاءات الجنسية لاستئثار المرء لنفسه بالوالد المرغوب. عادة، يوفر وجود الأم (أو في هذه الأيام التي شاع فيها الطلاق، رفيقة أخرى أو شريكة جنسية للأب، مثل زوجة أب أو صديقة) الأمان لكل من الأب والابنة. فللابنة الحرية في التمتع بإحساسها بأنها جذَّابة ومحبوبة في عينَي والدها، في حين تحميها قوة علاقته مع أنثى بالغة ملائمة من التصرفات الصريحة الناتجة عن الدوافع الجنسية التي لا مفر من تولدها بينهما.

لم تتطور العلاقة بين «ميلاني» ووالدها إلى سِفاح، لكن بالنظر إلى ظروفهما، كان من الممكن أن يحدث ذلك بكل تأكيد. غالبًا ما تكون الديناميات العاملة في أسرتهما موجودة عند نشأة علاقات سِفاح بين الآباء والبنات. عندما تتخلى الأم، لأي سبب، عن دورها الملائم كشريكة لزوجها ووالدة لطفلتها، وتتسبب في ترقية ابنتها لهذا المنصب، فهي تُجبر ابنتها ليس فقط على تولي مسؤولياتها، بل أيضًا على التعرُّض لخطر أن تصير هدفًا للتحرش الجنسي من الأب. (في حين قد يبدو هذا وكأن المسؤولية بأكملها تقع على عاتق الأم، لكن

في الواقع، فإن الأمر بأكمله دومًا ما يكون مسؤولية الأب في حالة وقوع علاقة سِفاح. هذا لأن من واجبه كشخص بالغ حماية طفلته، عِوضًا عن استغلالها مطلقًا لإشباعه الجنسي).

علاوة على ذلك، فحتى لو لم يتقرَّب الأب من ابنته جنسيًّا قَطُّ، فإن عدم وجود رابطة زوجية قوية بين الوالدين، مع تولي الابنة دور والدتها في الأسرة، يعمل على زيادة مشاعر الانجذاب الجنسي بين الأب وابنته. بسبب علاقتهما المقربة، قد تكون الابنة على دِراية، بشكل غير مريح، أن اهتمام والدها الخاص بها مشوب بإيحاءات جنسية على أحد المستويات. أو تركِّز الابنة مشاعرها الجنسية المتزايدة على والدها أكثر مما تفعل في الظروف العادية، نظرًا لوجوده العاطفي على نحو غير معتاد. في محاولة منها لتجنب انتهاك، ولو حتى بالتفكير، الإثم القوي لسِفاح القُربى، قد تفقد إحساسها تجاه معظم مشاعرها الجنسية أو حتى جميعها. مرة أخرى، فإن القيام بذلك هو قرار لاواعٍ، دفاع ضد أكثر الدوافع تهديدًا على الإطلاق، وهو الانجذاب الجنسي لأحد الوالدين. ولأنه لاواعٍ، فليس من السهل أن ندرس هذا القرار ونعكسه.

النتيجة هي امرأة شابة قد تشعر بعدم الارتياح تجاه أي مشاعر جنسية، نظرًا لارتباطها بصورة لاواعية بانتهاك المحرَّمات. عند حدوث هذا، قد يصير تقديم الرعاية هو التعبير الآمن الوحيد عن الحب.

كان أسلوب «ميلاني» الأساسي في التواصل مع «شون» هو الشعور بالمسؤولية تجاهه. صارت هذه هي طريقتها منذ فترة طويلة في الشعور بالحب والتعبير عنه.

عندما كانت «ميلاني» في السابعة عشرة، «استبدل» بها والدها زوجته الجديدة، وهو الزواج الذي رحَّبت به على ما يبدو بارتياح. ربما كانت قلة شعورها بالمرارة لفقدان دورها في المنزل تعود، إلى حد كبير، إلى ظهور «شون» ورفاقه في السكن، الذين أدَّت لهم كثيرًا من الوظائف نفسها التي كانت تؤديها سابقًا في المنزل. لو لم يتطوَّر ذلك الوضع للزواج بينها وبين «شون»، لربما واجهت «ميلاني» أزمة هوية عميقة في هذه المرحلة. كما حدث، فقد حملت على الفور، وبذلك أعادت خلق دورها في تقديم الرعاية، في حين تعاون «شون» بأن شرع في التغيب معظم الوقت، مثل والدها.

أرسلت له المال، حتى عندما كانا منفصلين، لتُنافس والدته على أن تكون المرأة التي تعتني به بشكل أفضل. (كان هذا تنافسًا فازت به بالفعل ضد والدتها في علاقتها مع والدها).

عندما ظهر في حياتها، خلال انفصالها عن «شون»، رجال لا يحتاجون إلى أمومتها، والذين حاولوا في الواقع عكس الأدوار معها، من خلال تقديم العون الذي تحتاجه بشدة، لم تستطع التواصل معهم عاطفيًّا. ارتاحت فقط لكونها مقدِّمة للرعاية.

لم توفر ديناميات العلاقة الجنسية بين «شون» و«ميلاني» قَطُّ الرابط القوي بينهما الذي وفَّرته حاجته للرعاية من جانبها. في الواقع، قدمت خيانة «شون» لـ«ميلاني» ببساطة انعكاسًا آخر لتجربة طفولتها. نظرًا لتقدُّم مرضها العقلي، أخذت والدة «ميلاني» تصير، على نحو متزايد، «امرأة أخرى» غامضة، بالكاد تُرى في الغرفة الخلفية من المنزل، مقصاة عاطفيًّا وجسديًّا عن حياة «ميلاني» وأفكارها. أدارت «ميلاني» علاقتها بوالدتها من خلال الابتعاد عنها وعدم التفكير فيها. لاحقًا، عندما صار لدى «شون» حبيبة أخرى، كانت هذه المرأة أيضًا غامضة وبعيدة، ولم تعد تهديدًا حقيقيًّا لما كان شراكة غير جنسية إلى حد ما، لكنها عملية، مثل علاقتها السابقة مع والدها. تذكري أن سلوك «شون» هذا لم يكن غير مسبوق. قبل زواجهما، كان نمطه الثابت هو البحث عن رفقة نساء أخريات، مع السماح لـ«ميلاني» بالاهتمام باحتياجاته العملية الأقل رومانسية. كانت «ميلاني» تعرف هذا، ومع ذلك تزوجت منه.

بعد الزواج، بدأت حملة لتغييره من خلال قوة إرادتها وحبها. وهذا يقودنا إلى النتيجة الثالثة لتحقيق «ميلاني» لأمنيات وخيالات طفولتها: إيمانها بقوتها المطلقة.

عادة ما يؤمن الأطفال الصغار أنهم هم وأفكارهم وأمنياتهم يتمتعون بقوى سحرية، هي السبب في كل الأحداث المهمة في حياتهم. لكن في العادة، وعلى الرغم من أن الفتاة الصغيرة قد ترغب بشدة في أن تصبح شريكة والدها مدى الحياة، فإن الواقع يُعلِّمها أنها لا تستطيع ذلك. سواء أعجبها ذلك أم لا، عليها في النهاية أن تتقبل أن شريكته هي والدتها. هذا درس عظيم في المرحلة المبكرة من حياتها... أنها لا تستطيع دومًا، من خلال قوة إرادتها، تحقيق ما تريده أكثر من أي شيء. في الواقع، يلعب هذا الدرس دورًا كبيرًا في تفكيك إيمانها بقدرتها المطلقة، ويساعدها على تقبل حدود إرادتها الشخصية.

لكن في حالة الصغيرة «ميلاني»، تحققت تلك الأمنية الأكثر قوة. فقد حلَّت محل والدتها بالفعل، بطرق عدة. حيث فازت بوالدها لنفسها، على ما يبدو من خلال القوى السحرية لأمنياتها وإرادتها. بعد ذلك، مع إيمانها القوي بقدرة إرادتها على تحقيق ما ترغبه، انجذبت لمواقف أخرى صعبة ومشحونة عاطفيًّا، حاولتْ تغييرها أيضًا بطريقة سحرية. التحديات التي واجهتها لاحقًا من دون شكوى، وهي مسلحة فقط بقوة إرادتها ـ زوج غير مسؤول وغير ناضج وغير

مُخلص، وعبء تربية ثلاثة أطفال بمفردها تقريبًا، ومشكلات مالية شديدة، وبرنامج أكاديمي شاق مضافة إليه وظيفة بدوام كامل ـ كلها شهدت على هذا.

شكَّل «شون» تباينًا مثاليًّا أظهر جهود «ميلاني» لتغيير شخص آخر من خلال قوة إرادتها، كما لبَّى الاحتياجات الأخرى التي ولَّدها دورها المستعار كبالغة إبَّان طفولتها، حيث منحها فرصة كافية للمعاناة والتحمل، ولتجنب الغرائز الجنسية وهي تمارس ميلها نحو تقديم الرعاية.

يجب أن يكون من الواضح جدًّا الآن أن «ميلاني» لم تكن، بأي حال من الأحوال، ضحية بائسة لزواج تَعِس. بل على العكس تمامًا. حققت هي و«شون» لبعضهما كل احتياج من أعمق احتياجاتهما النفسية. كانا ملائمين لبعضهما بصورة مثالية. من المؤكد أن هدايا والدته المالية في حينها، التي اختزلت أي دافع للنمو أو النضج لدى «شون»، مثَّلت مشكلة لهذا الزواج، لكنها لم تكن المشكلة الكبرى، كما اختارت «ميلاني» أن تراها. كانت المشكلة الحقيقية هي وجود شخصين تشابكت للغاية أنماط معيشتهما ومواقفهما غير الصحية تجاه الحياة، على الرغم من عدم تطابقهما بأي حال من الأحوال، إلى درجة أنهما في الواقع مكنا بعضهما من البقاء غير صحيين.

تخيلي هذين الاثنين، «شون» و«ميلاني»، كراقصين في عالم فيه كل شخص راقص، ينشأ وهو يتعلم روتينه الفردي. نتيجة لأحداث وشخصيات معينة، وأكثر من ذلك، من خلال تعلُّم الرقصات التي جرت تأديتها مع «شون» و«ميلاني» خلال طفولتهما، اكتسب كل منهما مجموعة فريدة من الخطوات والحركات والإيماءات النفسية.

ثم التقيا في أحد الأيام، واكتشفا أن رقصتيهما المتباينتين، عند أدائهما معًا، تزامنتا بصورة سحرية في ثنائي رائع، رقصة ثنائية مثالية للفعل ورد الفعل. كل حركة أدَّاها أحدهما، استجاب لها الآخر، مما نتج عنه تصميم راقص مكَّن رقصاتهما المجتمعة من أن تنساب من دون انقطاع، وتدور وتدور وتدور.

كلما تخلى عن مسؤولية ما، سرعان ما التقطتها هي. عندما جمعت لنفسها كل الأعباء الأسرية المألوفة المتمثلة في تنشئة أسرتهما، رَقَص هو مبتعدًا، مُتيحًا لها مساحة كافية لأداء مهامها في تقديم الرعاية. عندما بحث في المسرح عن رفقة إناث أخريات، تنهدت بارتياح، ورقصت أسرع لتلهي نفسها. بينما رقص هو مبتعدًا، وخرج من المسرح، أدَّت هي حركة مثالية للانتظار. أخذت تدور وتدور وتدور...

بالنسبة إلى «ميلاني»، كانت رقصة مثيرة أحيانًا، وكثيرًا ما كانت منفردة، وفي بعض الأحيان كانت محرِجة أو مرهِقة. لكن آخر شيء كانت تريده هو التوقف

عن الرقصة التي تعرفها على نحو جيِّد. بدت الخطوات والحركات كلها ملائمة للغاية، إلى درجة أنها كانت واثقة أن عنوان الرقصة هو الحب.

الفصل الخامس

هلَّا رقصنا؟

«كيف تزوجتِه؟». الآن، كيف يمكنك أن تخبري أحدًا بذلك؟

كيف حنى رأسه بتواضع بالغ، ورفع عينيه ليتطلع إليكِ بخجل،
مثلما يفعل طفل رضيع...

كيف تسلَّل بدهاء إلى قلبك: لطيفًا، عاشقًا، مرِحًا...

قال: «أنتِ قوية للغاية، يا عزيزتي». وصدَّقتُ أنا الأمر. صدَّقتُ أنا الأمر!

«مارلين فرينش»، «القلب الدامي»

كيف تعثر النساء اللاتي يفرطن في الحب على الرجال الذين يمكنهم الاستمرار معهن في أنماط التواصل غير الصحية التي اكتسبنها في أثناء طفولتهن؟ على سبيل المثال، كيف تعثر المرأة التي لم تجد من والدها حضورًا عاطفيًّا قَطُّ على رجل تسعى جاهدة باستمرار للحصول على اهتمامه، لكنها لا تتمكن من الفوز به؟ كيف تتمكن المرأة الآتية من منزل عنيف من الاقتران برجل يضربها؟ كيف تتمكن المرأة التي نشأت في منزل به إدمان للكحوليات من العثور على رجل مُصاب بالفعل أو سيصاب قريبًا بمرض إدمان الكحوليات؟ كيف تجد المرأة، التي دومًا ما اعتمدت عليها والدتها عاطفيًّا، زوجًا يحتاج إليها لرعايته؟

من بين جميع الشركاء المُحتمَلين الذين يلتقينهم، ما هي الإشارات التي تقود هؤلاء النساء إلى الرجال الذين يمكنهم أداء الرقصة التي يعرفونها جيدًا منذ الطفولة معهن؟ وكيف يستجبن (أو لا يستجبن) عندما يلتقين رجلًا يتمتع بسلوك أكثر صحة وأقل احتياجًا أو غير ناضج أو عنيف بشكل أقل مما اعتدن عليه، ولا تتلاءم رقصته بسلاسة كبيرة مع رقصتهن؟

إنها لفكرة قديمة مبتذلة في مجال العلاج النفسي، أن يتزوج الناس غالبًا شخصًا يماثل بالضبط الأم أو الأب الذين عانوا معه في أثناء نشأتهم. هذا المفهوم ليس دقيقًا تمامًا. لا يتعلق الأمر بكون الرفيق الذي نختاره يشبه الأم أو الأب تمامًا، بل بكوننا نستطيع مع هذا الشريك أن نحس المشاعر نفسها ونواجه التحديات نفسها التي قابلناها في أثناء نشأتنا، فنتمكن من استنساخ جو الطفولة، المعروف لنا بالفعل على نحو جيد جدًّا، واستخدام المناورات نفسها التي صرنا خبراء للغاية فيها بالفعل. هذا هو ما يُشكِّل الحب بالنسبة إلى

معظمنا. نشعر بالألفة، والراحة، وبأن الأمر «ملائم» على نحو رائع مع الشخص الذي يمكننا معه أداء جميع حركاتنا المعتادة، والشعور بكل أحاسيسنا المألوفة. حتى لو لم تنجح الحركات قَطُّ، ولم تكن المشاعر مريحة، فهي أكثر ما نألفه. نشعر بذلك الحس الخاص من الانتماء مع الرجل الذي يسمح لنا، كشريك له، بأداء الخطوات الراقصة التي نعرفها بالفعل. نقرر أن نحاول إنجاح علاقة معه.

لا يوجد شعور قهري بالانجذاب أكثر من هذا الإحساس الغامض بالألفة عندما يجتمع رجل وامرأة، ممن تتلاءم أنماط سلوكهما مثل قطع الأحجية المصورة. لو أتاح الرجل للمرأة، علاوة على هذا، فرصة للتصدي لمشاعر الطفولة ومحاولة التغلب عليها، مشاعر الألم والعجز، وكونها غير محبوبة وغير مرغوب فيها، فحينها يصير الانجذاب بالنسبة إليها لا يُقاوم بالفعل. في الواقع، كلما زاد الألم من الطفولة، زادت قوة الدافع لإعادة تمثيل هذا الألم والسيطرة عليه في مرحلة البلوغ.

لنُلقِ نظرة على سبب صحة هذا. إذا تعرَّض طفل صغير إلى صدمة من نوع ما، فستظهر وتعاود الظهور كفكرة رئيسية في أنشطة لعبه، حتى يصير هناك شعور بأنه تمت السيطرة على التجربة إلى حدٍّ ما أخيرًا. على سبيل المثال، فإن الطفل الذي يخضع لعملية جراحية قد يعيد تمثيل الرحلة للمستشفى باستخدام الدُّمى أو مجسمات اللعب الأخرى، ويمكن أن يجعل نفسه الطبيب في إحدى هذه التمثيليات، والمريض في أخرى، إلى أن يتضاءل الخوف المرتبط بالحدث بقدر كافٍ. بوصفنا نساء نفرط في الحب، فإننا نفعل الشيء ذاته إلى حد كبير: إعادة تمثيل وإعادة تجربة العلاقات التعيسة في محاولة لجعلها قابلة للسيطرة وللتغلب عليها.

يتبع ذلك أنه لا توجد في الواقع أي مصادفات في العلاقات، ولا حوادث في الزواج. عندما تؤمن امرأة أنها «كان من الواجب عليها الزواج»، لسبب غير مفهوم، من رجل محدد، ما كانت لتختاره قَطُّ عن عمد كزوجٍ لها على سبيل المثال، فمن الضروري أن تفحص سبب اختيارها للحميميةً مع ذلك الرجل تحديدًا، ولِمَ جازفت بالحمل منه أساسًا؟ كذلك عندما تدَّعي امرأة أنها تزوجت لمجرد نزوة، أو أنها كانت أصغر سنًّا من أن تُدرك ما تفعله، أو أنها لم تكن على طبيعتها تمامًا ولم تتمكن من اتخاذ قرار مسؤول، فإن هذه أيضًا أعذار تستحق فحصًا أعمق.

في الواقع، لقد اختارت بالفعل، وإن كان ذلك لاشعوريًّا، وغالبًا مع معلومات وفيرة بخصوص شريكها المستقبلي منذ البداية. إنكار ذلك هو إنكار للمسؤولية عن خياراتنا وعن حيواتنا، ومثل هذا الإنكار يمنع التعافي.

لكن كيف نفعل ذلك؟ ما هي بالضبط العملية الغامضة، الكيمياء العصية على التعريف التي تندلع شرارتها بين المرأة التي تفرط في الحب والرجل الذي تنجذب إليه؟

إذا أُعيد طرح السؤال بطرق أخرى... ما الإشارات التي تُومض بين امرأة تحتاج إلى أن يحتاجها أحدهم، ورجل يبحث عن شخص يتحمل المسؤولية نيابة عنه؟ أو بين امرأة شديدة التضحية بالذات ورجل شديد الأنانية؟ أو بين امرأة تُعرِّف نفسها بوصفها ضحية ورجل تقوم هويته على القوة والعدوانية؟ أو امرأة بحاجة إلى فرض السيطرة ورجل ضعيف؟ لا تلبث العملية أن تفقد بعض غموضها. فهناك إشارات معينة ودلائل معينة يرسلها ويسجلها كلا المشارکَين في الرقصة. تذكري، هناك عاملان يعملان عند كل امرأة تفرط في الحب: (١) الانسجام التام بين أنماطها المألوفة وأنماطه. (٢) الدافع لإعادة خلق الأنماط المؤلمة من الماضي والتغلب عليها. لنلقِ نظرة على الخطوات الأولى المترددة لذلك الأداء الثنائي، التي تخبر كل شريك أنه، في هذه العلاقة، يوجد شخص يمكن أن تنجح معه الأمور وتنسجم وتبدو ملائمة.

تُصور الحكايات التالية بوضوح تبادل المعلومات الذي يكاد يكون لاشعوريًّا، والذي يقع بين امرأة تفرط في الحب والرجل الذي تنجذب إليه، وهو تبادل يُعِّد المسرح على الفور لنمط علاقتهما، ورقصتهما، منذ ذلك الوقت فصاعدًا.

«كلوي»: طالبة جامعية في الثالثة والعشرين من العمر، وابنة لوالد عنيف.

نشأتُ في أسرة مجنونة حقًّا. أعرف ذلك الآن، لكن عندما كنت صغيرة في السن، لم أفكر في الأمر قَطُّ سوى لآمل ألا يكتشف أحد أبدًا كيف كان والدي يضرب والدتي. كان يضربنا جميعًا، وأعتقد أنه أقنعنا، نحن الأطفال، نوعًا ما أننا نستحق الضرب. لكنني كنت أعرف أن أمي لا تستحق ذلك. لطالما تمنيت لو أنه ضربني أنا بدلًا عنها. كنت أعلم أن بوسعي التحمل، لكنني لم أكن واثقة من أنها تستطيع ذلك. أردنا منها جميعًا أن تتركه، لكنها رفضت. حصلتْ على القليل جدًّا من الحب. لطالما أردت أن أمنحها قدرًا كافيًا من الحب لجعلها قوية كي تتمكن من الرحيل، لكنها لم تفعل قَطُّ. ماتت بالسرطان منذ خمس سنوات. لم أذهب إلى المنزل أو أتحدث إلى والدي منذ الجنازة. أشعر أنه هو من قتلها في الواقع، وليس السرطان. تركتْ جدتي لوالدي لكل طفل منا صندوقًا ائتمانيًّا، وهكذا تمكنتُ من الالتحاق بالجامعة، حيث قابلت «روي».

حضرنا معًا صفًّا دراسيًّا عن الفن طوال فصل دراسي كامل، ولم نتبادل الحديث قَطُّ. عندما بدأ الفصل الدراسي الثاني، كان عديد منا معًا مرَّة ثانيةً في صف دراسي آخر، وفي اليوم الأول دخلنا جميعًا في نقاش مكثف حول العلاقات بين الرجال والنساء. حسنًا، أخذ هذا الرجل يتحدث عن أن

الأمريكيات مدللات تمامًا، ويردن الحصول على كل شيء بطريقتهن الخاصة، وكيف أنهن فقط يستغللن الرجال. كان يقطر سمًّا وهو يقول كل ذلك، وفكرت، أوه، لقد تأذى بالفعل. يا للمسكين! سألته:

ـ هل تعتقد بالفعل أن هذا صحيح؟

وبدأت أحاول أن أثبت له بطريقة ما أن النساء لم يكن جميعًا هكذا... أنني أنا لم أكن هكذا. انظري كيف ورَّطت نفسي! لن أكون قادرة على المطالبة بأي شيء لاحقًا في علاقتنا، أو الاعتناء بنفسي بأي شكل من الأشكال، وإلا سأثبت أنه على صواب في كراهيته للنساء. ونجح كل اهتمامي ذلك الصباح في الفصل. شعر بالتعلق هو الآخر. قال:

ـ سوف أعود. لم أنوِ المواظبة على هذا الفصل الدراسي، لكنني أريد التحدث إليك أكثر!

أذكر أنه كان هناك لحظتها انتشاء رائع، لشعوري أنني أحدثت معه فارقًا بالفعل.

بعد أقل من شهرين، كنا نعيش معًا. في غضون أربعة أشهر، كنت أدفع الإيجار، وكل فاتورة أخرى تقريبًا، بالإضافة إلى شراء البقالة. لكنني ظللت أحاول لعامين آخرين، أن أثبت له كم كنت لطيفة، وكيف أنني لم أكن لأؤذيه بالطريقة التي تأذَّى بها من قبل. تأذَّيت أنا إلى حد كبير خلال ذلك، عاطفيًّا فقط في بادئ الأمر، ثم جسديًّا أيضًا. لا يمكن أن يشعر أحد بالغضب حِيال النساء كما كان هو، من دون أن يرغب في التسلط على إحداهن. بالطبع كنت واثقة أن هذا كان خطئي أيضًا. إنها معجزة أنني رحلت. التقيت صديقة سابقة له، وسألتني على الفور:

ـ هل سبق أن تعرَّض لك بالضرب؟

قلت:

ـ حسنًا، ليس حقًّا.

كنت أحميه بالطبع، ولم أكن أريد أن أبدو حمقاء تمامًا أيضًا. لكنني عرفت أنها تعرف، لأنها مرَّت بذلك هي الأخرى. أصبت بالذعر في البداية. كان الشعور نفسه الذي انتابني وأنا طفلة... الرغبة في ألا يرى أحد ما وراء المظهر الزائف. أراد كل شيء بداخلي الكذب، والتصرف وكأنها بالغة الوقاحة لإلقائها مثل هذا

السؤال. لكنها نظرت إليَّ بتفهم بالغ للغاية، إلى درجة أنه لم يعد من المنطقي الاستمرار في التظاهر.

تحدثنا طويلًا. أخبرتني عن مجموعة علاجية كانت بها، حيث كل النساء متشابهات من ناحية انجذابهن جميعًا إلى علاقات غير صحية، وكن يعملن على تعلم ألا يفعلن ذلك بأنفسهن. أعطتني رقم هاتفها، واتصلت بها بعد مروري بشهرين آخرين من الجحيم. جعلتني أذهب معها إلى المجموعة، وأعتقد أن ذلك ربما أنقذ حياتي. كانت هؤلاء النسوة مثلي تمامًا. تعلّمن تحمل كميات هائلة من الألم، الذي بدأ عادة منذ الطفولة.

على أي حال، استغرق الأمر مني بضعة أشهر أخرى حتى أتركه، وحتى مع دعم المجموعة، كان الأمر لا يزال صعبًا للغاية. كان لديَّ احتياج لا يُصدَّق لأن أثبت له أنه كان جديرًا بالحب. اعتقدت أنه سيتغير لو أنني فقط تمكنت من أن أحبه بقدر كافٍ. أحمد الرب أنني تجاوزت هذا الأمر، وإلا كنت سأعود هناك ثانية.

انجذاب «كلوي» لـ«روي»

عندما التقت «كلوي» طالبة الفنون بـ«روي» كاره النساء، بدا الأمر وكأنها التقت بمزيج من والدتها ووالدها. كان «روي» غاضبًا ويكره النساء. كان الفوز بحبه يعني الفوز بحب والدها، الذي كان غاضبًا ومُدمِّرًا هو الآخر. وتغييره من خلال حبها، يعني تغيير والدتها وإنقاذها. رأت «روي» بوصفه ضحية لمشاعره المريضة، وأرادت أن تحبه حتى يتعافى. كما أرادت هي أيضًا، مثل كل امرأة تفرط في الحب، أن تفوز في صراعها معه ومع الأشخاص المهمين الذين يُمثلهم لها، والدتها ووالدها. هذا ما جعل التخلي عن هذه العلاقة المُدمِّرة وغير المُرضية صعبًا للغاية.

«ماري جين»: متزوجة ثلاثين عامًا من مدمن عمل.

التقينا في حفل بمناسبة الكريسماس. كنت هناك برفقة شقيقه الأصغر الذي في مثل عمري، والذي كان معجبًا بي بالفعل. على أي حال، كان «بيتر» هناك، يدخن غليونًا، ويرتدي سترة من التويد بها رقع عند المرفقين، وبدا وكأنه ينتمي لإحدى جامعات رابطة اللبلاب. أعجبتُ به للغاية. لكن كان يحيطه أيضًا جو من الكآبة، وفي الحقيقة كان ذلك جذَّابًا بالنسبة إليَّ مثل مظهره. كنت على يقين من أنه تعرَّض لأذى شديد في وقت ما، وأردت أن أتعرف عليه وأن أعرف ما حدث، وأن «أفهم». كنت على ثقة من أنه بعيد المنال، لكنني ظننت أنه لو صار باستطاعتي أن أكون متعاطفة على نحو خاص، فربما أتمكن من جعله يستمر في الحديث معي. كان الأمر مضحكًا، لأننا تحدثنا كثيرًا إلى حدٍّ ما في تلك

الأمسية الأولى، لكنه لم يواجهني قَطّ تقريبًا، وجهًا لوجه. كان دومًا يقف بزاوية، منشغلًا قليلًا بشيء آخر، وظللت أحاول الفوز بكامل انتباهه. ما حدث هو أن كل كلمة تحدَّث إليَّ بها صارت بالغة الأهمية، تكاد تكون ثمينة، لأنني كنت على ثقة من أنه لديه أشياء أفضل ليؤديها.

كان الأمر هكذا تمامًا مع والدي. لم يوجد قَطُّ خلال نشأتي حرفيًّا. كنا فقراء للغاية. كان هو ووالدتي يعملان في المدينة، ويتركانا، نحن الأطفال، وحدنا في المنزل معظم الوقت. حتى في عطلات نهاية الأسبوع، كان يؤدي مهام متفرقة. الوقت الوحيد الذي كنت أرى فيه والدي هو في أثناء وجوده في المنزل لإصلاح شيء ما، الثلاجة أو الراديو أو شيء ما. أذكر أنني دومًا ما كنت أشعر أنه يوليني ظهره، لكنني لم أمانع، لأن مجرد وجوده في الجوار كان رائعًا للغاية. كنت أبقى بجانبه وأطرح عليه كثيرًا من الأسئلة، كي أحاول أن أجعله يوليني انتباهه.

حسنًا، كنت هنا أفعل الشيء ذاته مع «بيتر»، مع أنني بالطبع لم أرَ الأمر بهذه الصورة ساعتها. أذكر الآن كيف ظللت أحاول البقاء في خط رؤيته المباشر، وكيف ظل ينفخ، نوعًا ما، في ذلك الغليون، ويوجه نظره جانبًا أو للأعلى ناحية السقف، أو يعبث بالغليون لإبقائه مشتعلًا. اعتقدت أنه ناضج جدًّا، بجبينه الذي خطته التجاعيد ونظرته البعيدة. انجذبت كمغناطيس.

انجذاب «ماري جين» لـ«بيتر»

لم تكن مشاعر «ماري جين» تجاه والدها متناقضة بدرجة تناقض مشاعر كثيرات من النساء اللاتي يفرطن في الحب. أحبت والدها، وأعجبت به، وكانت تتوق لصحبته واهتمامه. نظرًا لكون «بيتر» أكبر سنًّا ومُنشغلًا، فقد مثَّل لـ«ماري جين» على الفور نسخة من والدها المراوغ، وصار الفوز بانتباهه أكثر أهمية لأنه كان من الصعب جدًّا الحصول عليه، كما هي الحال مع والدها. فشل الرجال الذين استمعوا لها عن طيب خاطر، الذين كانوا أكثر حضورًا عاطفيًّا وأكثر حنانًا، في أن يثيروا في «ماري جين» الشوق العميق لأن تكون محبوبة، الذي أحست به مع والدها. قدَّم انشغال «بيتر» تحديًّا مألوفًا لـ«ماري جين»، وفرصة أخرى للفوز بحب رجل تجنَّبها.

«بيجي»: تربت على يد جدة شديدة الانتقاد، وأم غير داعمة عاطفيًّا، وهي الآن أم مطلَّقة غير مرتبطة، لديها ابنتان.

لم أعرف والدي قَطُّ. انفصل هو ووالدتي قبل ولادتي، وذهبت والدتي للعمل كي تعولنا، في حين تولت والدتها رعايتنا في المنزل. لا يبدو ذلك سيئًا للغاية، إلا إنه كان كذلك. كانت جدتي امرأة قاسية للغاية. لم تضربني أنا وشقيقتي،

بقدر ما كانت تؤذينا بالكلمات كل يوم. كانت تخبرنا كم كنا سيئتين، وكم تسببنا لها في المتاعب، وكيف أننا «لا نصلح لأي شيء»، كانت هذه إحدى عباراتها المفضلة. المفارقة هي أن كل انتقاداتها لم تدفعني أنا وشقيقتي سوى لأن نحاول جاهدتين بصورة أكبر لأن نلتزم حسن السلوك، ولأن نكون جديرتين بالاهتمام. لم تحمنا منها والدتي قَطّ أيضًا. خشيت والدتي بشدة رحيل جدتي، وأنها لن تتمكن من الذهاب إلى العمل، لأنه لن يكون هناك من يعتني بنا. لذا اكتفت بتجاهل الأمر، عندما كانت جدتي تسيء لنا. نشأت وأنا أشعر أنني وحيدة للغاية، غير محمية وخائفة ومن دون قيمة للغاية، أحاول التعويض طوال الوقت عن كوني أمثّل عبئًا. أذكر أنني كنت أحاول إصلاح الأشياء المحطمة في أرجاء المنزل، رغبة في توفير المال لنا، ولأكسب قوتي بطريقة ما.

كبرت، وتزوجت في الثامنة عشرة لأنني كنت حُبلى. كنت تعيسة منذ البداية. كان ينتقدني طوال الوقت. بصورة غير ملحوظة في البداية، ثم بقسوة أشد بعد ذلك. في الواقع، علمت أنني لست واقعة في حبه، وتزوجته على أي حال. لم أكن أظن أن لديَّ خيارًا آخر. استمرت الزيجة خمسة عشر عامًا، لأن الأمر استغرق مني كل ذلك الوقت حتى أؤمن بأن الشعور بالتعاسة سبب وجيه بما فيه الكفاية للحصول على الطلاق.

خرجت من تلك الزيجة وأنا بحاجة يائسة لأن يحبني أحدهم، لكنني كنت أشعر أنني بلا قيمة وفاشلة، وعلى ثقة من أنني ليس لديَّ ما أقدمه لرجل طيب وحنون.

في الليلة التي التقيت فيها «بيرد»، كانت تلك هي المرة الأولى على الإطلاق التي أخرج فيها للرقص من دون موعد غرامي. كنا قد خرجنا أنا وصديقتي للتسوق. اشترتْ زيًّا كاملًا، بنطالًا وقميصًا وحذاءً جديدًا، وأرادت أن ترتديه وتخرج. لذا ذهبنا إلى ذلك الملهى الليلي الذي سمعنا عنه نحن الاثنتان. كان بعض رجال الأعمال من خارج المدينة يشترون لنا الشراب ويرقصون معنا، وكان الأمر لا بأس به... ودودًا لكن ليس بالغ الإثارة. ثم رأيت هذا الرجل بجانب الجدار. كان طويلًا للغاية ونحيلًا للغاية، يرتدي ملابس أنيقة بدرجة لا تصدق، ووسيمًا للغاية. لكن كان يلفه أيضًا جو من البرود. أذكر أنني قلت لنفسي: «هذا أكثر رجل أناقةً وتكبُّرًا رأيته في حياتي». وبعدها: «أراهن على أنني أستطيع أن أجعله أكثر دفئًا!».

بالمناسبة، ما زلت أذكر اللحظة التي التقيت فيها زوجي الأول. كنا في المدرسة الثانوية، وكان مستندًا بتكاسل إلى الحائط، في حين كان يجب أن يكون في الفصل، وقلت لنفسي حينها: «يبدو جامحًا للغاية. أراهن على أنني أستطيع أن أجعله يستقر». كما ترين، دومًا ما كنت أحاول إصلاح الأشياء. على أي حال، توجهت إلى «بيرد» وطلبت منه الرقص. اندهش للغاية، وشعر

بالإطراء إلى حدٍّ ما على ما أظن. رقصنا لبعض الوقت، ثم قال إنه وأصدقاءه سيرحلون ليذهبوا إلى مكان آخر. هل أرغب في الذهاب؟ مع أنني شعرت بالإغراء، إلا إنني قلت لا، كنت هناك لأرقص، وكان هذا هو كل ما أردت فعله في الواقع. ظللت أرقص مع رجال الأعمال، وبعد فترة طلب مني الرقص مرة ثانية. وهذا ما فعلناه. كان المكان هناك مزدحمًا بدرجة لا تصدق. اكتظ الناس بالداخل. بعد قليل، كنا سنغادر أنا وصديقتي، وكان هو جالسًا على طاولة في إحدى الزوايا برفقة أشخاص آخرين. أشار إليَّ كي آتي إليه، فذهبت. قال لي:

ـ بحوزتك رقم هاتفي.

ـ لم أكن أعرف ما الذي كان يتحدث عنه. مد يده، وأخرج بطاقته من جيب الكنزة التي كنت أرتديها. كانت واحدة من تلك القمصان التي لها جيب أمامي، وكان قد وضع البطاقة هناك ونحن نغادر حلبة الرقص للمرة الثانية. انتابتني الدهشة. لم أكن أعرف حتى إنه قد فعل ذلك. وشعرت بإثارة بالغة عندما فكرت أن هذا الرجل الوسيم قد تجشَّم كل هذا العناء. على أي حال، أعطيته بطاقتي أنا الأخرى.

اتصل بي بعد أيام قليلة، وذهبنا لتناول الغداء. وجَّه لي نظرة استهجان رهيبة عندما ذهبت بسيارتي للقائه. كانت سيارتي قديمة نوعًا ما، وشعرت على الفور أنني غير ملائمة... ثم أحسست بالارتياح لأنه كان سيتناول معي الغداء على أي حال. كان رسميًّا وباردًا للغاية، وأخذت على عاتقي أن أجعله يشعر بالارتياح، وكأن الأمر خطئي بطريقة ما. كان والداه قادمين للمدينة لزيارته، ولم يكن يشعر بالانسجام معهما. سرد قائمة طويلة من الشكاوى ضدهما، التي بدت لي ليست جدية إلى هذه الدرجة، لكنني حاولت الإنصات بتعاطف. تركت ذلك الغداء وأنا أفكر أن هذا شخص ليس بيني وبينه أي شيء مشترك. لم أحظَ بوقت ممتع. شعرت بعدم ارتياح وبعدم توازن نوعًا ما. عندما اتصل بعد يومين وطلب مني الخروج ثانية، أحسست بالارتياح بطريقة ما، وكأن كل شيءٍ على ما يرام ما دام استمتع هو بوقته بدرجة جعلته يطلب مني الخروج مرة أخرى.

لم نستمتع بوقتنا معًا قَطُّ. دومًا كان هناك شيء ما خاطئًا، وظللت أحاول تصحيحه. شعرت بالتوتر الشديد معه، وكانت الأوقات الجيدة الوحيدة هي عندما تنخفض حدة التوتر بعض الشيء. اعتُبِر ذلك الارتياح اليسير من التوتر وكأنه إحساس بالسعادة. لكنني كنت ما أزال منجذبة إليه بشدة بطريقة ما.

أعرف أن الأمر يبدو جنونيًّا، لكنني في الواقع تزوجت هذا الرجل من دون أن أميل إليه قَطُّ. قطع العلاقة عدة مرات قبل أن نتزوج، قائلًا إنه فقط لا يستطيع أن يكون على طبيعته معي. لا يسعني أن أخبرك كم كان ذلك مُدمِّرًا. كنت

أتوسل إليه حتى يخبرني ما الذي عليَّ فعله كي أجعله أكثر ارتياحًا. كان يقول فقط:

ـ أنت تعرفين ما الذي يتعين عليكِ فعله.

ـ لكنني لم أكن أعرف. كدت أصاب بالجنون وأنا أحاول فهم الأمر. على أي حال، استمرت الزيجة شهرين فقط. رحل إلى الأبد بعد أن أخبرني كم جعلته تعيسًا، ولم أره مرة أخرى قَطُّ، سوى في الشارع من وقت لآخر. دومًا يتظاهر بأنه لا يعرفني.

لا أعرف كيف أُوضح مدى هوسي به. كل مرة تركني فيها، كنت أشعر بمزيد من الانجذاب إليه، لا أقل. وعندما كان يعود، كان يقول إنه يرغب فيما لديَّ لأقدمه له. لم يكن هناك شعور بالنشوة قَطُّ يضاهي ذلك بالنسبة إليَّ. كنت أضمه بين ذراعيَّ، وهو يبكي ويقول كم كان أحمقَ. كان مثل ذلك المشهد يستمر لليلة واحدة فقط، وبعدها تأخذ الأمور في التداعي مرة أخرى، وأنا أحاول جاهدة للغاية أن أجعله سعيدًا، حتى لا يرحل ثانية.

كنت أؤدي مهامي بالكاد، في الوقت الذي تخلى فيه عن الزيجة. لم أستطع أن أعمل، أو أن أفعل الكثير على الإطلاق، سوى الجلوس والاهتزاز للأمام والخلف والبكاء. شعرت وكأنني أحتضر. اضطررت إلى الحصول على المساعدة حتى لا أتصل به ثانية، لأنني أردت إصلاح الأمور بشدة، لكنني كنت أعرف أنني لن أستطيع النجاة من جولة أخرى في تلك الدوامة.

انجذاب «بيجي» لـ«بيرد»

لا تعرف «بيجي» أي شيء عن أن تكون محبوبة، وحيث إنها نشأت من دون أب، فلم تعرف شيئًا تقريبًا عن الرجال أيضًا، وبالتأكيد ليس عن الرجال العطوفين المُحبِّين. لكنها كانت تعرف الكثير جدًّا، من طفولتها مع جدتها، عن التعرض للرفض والانتقاد من شخص غير سوي بدرجة كبيرة. عرفت أيضًا كيف تحاول بأقصى جهدها الفوز بالحب من أم لم تتمكن، لأسبابها الخاصة، من منح الحب أو حتى الحماية. وقع زواجها الأول لأنها سمحت لنفسها بأن تكون حميمية مع شاب وجدته ينتقدها ويدينها، ولم تشعر حياله بأدنى قدر من العاطفة. كان الجنس معه صراعًا للفوز بقبوله، أكثر من كونه تعبيرًا عن اهتمامها به. جعلها زواجها بهذا الرجل، الذي دام خمسة عشر عامًا، أكثر اقتناعًا بعدم جدارتها المتأصلة.

كانت حاجتها شديدة للغاية لاستنساخ بيئة طفولتها العدائية، ولمواصلة صراعها للفوز بالحب من أولئك الذين لا يستطيعون منحه، إلى درجة أنها عندما قابلت

رجلًا أعطاها انطباعًا بأنه بارد، ومتحفظ ولامبالٍ، انجذبت إليه على الفور. كانت هذه فرصة أخرى لتغيير شخص غير مُحب إلى شخص سيحبها أخيرًا. ما إن صارا على علاقة ببعضهما، حتى مكنتها تلميحاته النادرة بأنها تُحرز بعض التقدم في تعليمه حبها من الاستمرار في المحاولة على الرغم من الخراب الذي لحق بحياتها. كانت حاجتها لتغييره (ووالدتها وجدتها، اللتين كان يمثِّلهما) قوية إلى هذا الحد.

«إليانور»: في الخامسة والستين، تربَّت على يد أم مطلقة ومتملِّكة بدرجة مفرطة.

لم تستطع والدتي التعايش مع أي رجل. طُلِّقت مرتين في عصر لم يكن أحد يحصل فيه على الطلاق ولو مرة واحدة. كانت لديَّ شقيقة واحدة تكبرني بعشر سنوات، وقالت لي والدتي أكثر من مرة:

ـ كانت شقيقتك ابنة والدك، لذا قررت إنجاب واحدة لي.

كان هذا بالضبط ما أُمثِّله لها، شيئًا تملكه، وامتدادًا لذاتها. لم تكن تؤمن أننا شخصان منفصلان.

اشتقت لوالدي بشدة بعد طلاقهما. لم تدعه يقترب مني، ولم تكن لديه الإرادة حتى يحاربها، ولا لدى أي أحد. لطالما شعرت أنني أسيرة، وعلى الرغم من ذلك مسؤولة عن سعادتها في الوقت ذاته. كان من الصعب جدًّا بالنسبة إليَّ أن أتركها، مع أنني شعرت كأنني أختنق. ذهبت إلى كلية إدارة الأعمال في مدينة بعيدة، حيث مكثت مع أقارب لنا. غضبت والدتي بشدة، إلى درجة أنها لم تبادلهم الحديث مرة أخرى.

بعد انتهاء الدراسة، كنت أعمل كسكرتيرة في قسم الشرطة في مدينة كبيرة. في أحد الأيام، جاء ضابط حسن المظهر بالزي الرسمي وسألني عن مكان نافورة الشرب. أشرت له إلى مكانها. بعدها سألني ما إذا كانت هناك أي أكواب. تركته يستعير كوب قهوتي. كان بحاجة إلى تناول قرصين من الأسبرين. ما زلت أستطيع تذكره وهو يلقي برأسه للخلف كي يبتلع تلك الأقراص. ثم قال:

ـ يا للعجب! لقد ثملت حقًّا ليلة أمس.

عندها قلت لنفسي: «أوه، يا له من أمر محزن. إنه يفرط في الشراب، ربما لأنه وحيد». كان هو ما أريده بالتحديد... شخص أعتني به، شخص بحاجة إليَّ. فكرت: «أنا حقًّا أريد أن أحاول إسعاده». تزوجنا بعد شهرين، وقضيت

السنوات الأربع التالية وأنا أحاول. كنت أطهو هذه الوجبات الرائعة، آملة أن أجذبه إلى المنزل، لكنه كان يذهب لتناول الشراب، ولا يعود حتى وقت متأخر للغاية. كنا نتشاجر ساعتها، وكنت أبكي. في المرة التالية التي كان يبقى فيها في الخارج حتى وقت متأخر، كنت ألوم نفسي على انزعاجي في المرة السابقة، وأقول لنفسي أنه لا عجب أنه لا يعود إلى المنزل. ساءت الأمور أكثر وأكثر، حتى تركته في نهاية المطاف. كان كل ذلك قبل سبعة وثلاثين عامًا، ولم أدرك سوى العام الماضي فقط أنه كان مدمنًا للكحوليات. لطالما اعتقدت أن كل ذلك كان خطئي أنا، وأنني فقط لم أتمكن من إسعاده.

انجذاب «إليانور» لزوجها

لو تعلمتِ من أم تكره الرجال أن الرجال غير صالحين، ومن جهة أخرى كنتِ تحبين والدك المفقود، وتجدين الرجال جذَّابين، فمن الوارد جدًّا أن تكبري وأنتِ تخشين أن يهجرك الرجل الذي تحبينه. لذا قد تحاولين العثور على رجل بحاجة إلى مساعدتك وتفهمك، حتى تكون لك اليد العليا في العلاقة. هذا ما فعلته «إليانور» عندما وجدت نفسها منجذبة إلى الشرطي الوسيم. مع أنه من المفترض أن تحميكِ هذه المعادلة من التعرض للأذى والهجر، من خلال التأكيد على أن رجلك يعتمد عليكِ، إلا أن المشكلة في ذلك تكمن في أنه يتعين عليكِ البدء مع رجل لديه مشكلة. بمعنى آخر، رجل في طريقه بالفعل للاندراج تحت تصنيف «رجال غير صالحين». أرادت «إليانور» أن تضمن أن زوجها لن يهجرها (كما فعل والدها، وكما قالت والدتها أن أي رجل سيفعل)، وبدا أن احتياجه لها يوفر ذلك الضمان. لكن طبيعة مشكلته جعلت رحيله أكثر احتمالًا، لا أقل.

لذا فإن الوضع الذي كان من المفترض أن يؤكد لـ«إليانور» أنها لن تتعرض للهجر، أكد بدلًا من ذلك بصورة فعلية أنها ستتعرض له. كل ليلة لم يعد فيها إلى المنزل «أثبتت» أن والدتها كانت محقة بشأن الرجال، وفي النهاية، حصلت على الطلاق، مثل والدتها، من رجل «غير صالح».

«آرلين»: في السابعة والعشرين، من أسرة عنيفة، حاولت أن تحمي فيها والدتها وأشقاءها.

كنا نعمل معًا في فرقة تمثيل، نقدم عروضًا في مسرح عشاء. كان «إليس» يصغرني بسبع سنوات، ولم يكن جذَّابًا جسديًّا بدرجة كبيرة بالنسبة إليَّ. لم أكن مهتمة به على نحو خاص، لكننا تسوقنا معًا في أحد الأيام، وذهبنا لتناول العشاء بعدها. بينما نحن نتبادل الحديث، كل ما استطعت سماعه هو أن حياته كانت فوضوية بدرجة بالغة. كانت هناك كل هذه الأمور التي لم يكن يعتني بها، وعندما تحدَّث عنها انتابتني رغبة عارمة في التدخل، ووضْع كل شيء في نصابه. ذكر لي في تلك الأمسية الأولى أن ميوله الجنسية مزدوجة. مع أن ذلك

لا يتناسب مع منظومة القيم الخاصة بي، إلا أنني حوَّلت الأمر إلى مزحة، وقلت إنني أنا أيضًا كنت كذلك... عندما يتصرف أحدهم معي تصرفًا جنسيًّا، كنت أودعه «وداعًا مزدوجًا». في الواقع، كنت حقًّا أخشى الرجال الذين يتعاملون بقوة مفرطة. أساء زوجي السابق معاملتي، وكذلك صديق آخر. بدا «إليس» آمنًا بالنسبة إليَّ. كنت متأكدة أنه لا يستطيع إيذائي، مثلما كنت على ثقة من أنني أستطيع مساعدته. حسنًا، لم يمر وقت طويل بعدها حتى صرنا على علاقة وثيقة ببعضنا. في الواقع، عشنا معًا لعدة أشهر قبل أن أُقرر إنهاء الأمر، وكنت خائفة ومتوترة طوال الوقت. ها أنا كنت أعتقد أنني أُسدي له معروفًا، ومع ذلك كنت حُطامًا. تعرض غروري للهزيمة أيضًا. كان انجذابه للرجال دومًا أقوى كثيرًا من انجذابه إليَّ. في الحقيقة، لم يزرني ليلة دخولي المستشفى، وأنا مريضة إلى درجة مميتة بالتهاب رئوي فيروسي، لأنه كان على علاقة برجل ما. بعد خروجي من المستشفى بثلاثة أسابيع، أنهيت علاقتي معه، لكن الأمر تطلب قدرًا هائلًا من الدعم. شقيقتي ووالدتي ومُعالِجتي، جميعهن ساعدنني في التغلب على الأمر. صرت مكتئبة بدرجة بالغة الفظاعة. لم أرغب حقًّا في التخلي عنه. كنت لا أزال أشعر أنه بحاجةٍ إليَّ، وكنت واثقة أنه مع القليل من الجهد الإضافي من جانبي سيمكننا النجاح معًا.

شعرت هكذا على الدوام أيضًا عندما كنت طفلة، أنني سأتمكن في أي دقيقة من اكتشاف كيفية إصلاح كل شيء.

كنا خمسة أطفال. كنت أنا الكبرى، وكانت والدتي تعتمد عليَّ كثيرًا. كان عليها إبقاء والدنا سعيدًا، وكان ذلك مستحيلًا. لا يزال أقسى رجل أعرفه. حصلا على الطلاق أخيرًا منذ نحو عشر سنوات. أعتقد أنهما ظنَّا أنهما يسديان لنا معروفًا، بانتظارهما حتى نغادر المنزل، لكن النشأة في تلك الأسرة كانت بائسة. كان والدي يضربنا جميعًا، حتى والدتي، لكنه كان أسوأ مع شقيقتي من ناحية العنف، ومع شقيقي من ناحية الإساءة اللفظية. أصاب كل واحد منا بالعجز بدرجة أو بأخرى. كل ما كنت أشعر به هو أنه لا بد وأن يكون هناك شيء ما بوسعي فعله لتحسين كل شيء، لكنني لم أتمكن قَطُّ من أن أكتشف تقريبًا ما عساه يكون. حاولت الحديث مع والدتي، لكنها كانت سلبية للغاية. بعدها كنت أواجه والدي، لكن ليس بقدر كبير، لأن ذلك كان بالغ الخطورة. كنت أدرِّب شقيقتي وشقيقي نوعًا ما على كيفية عدم اعتراض طريق والدي، وعدم الرد عليه في الحديث. حتى إننا كنا نعود إلى المنزل من المدرسة، ونتجول في أرجاء البيت لمجرد اكتشاف ما قد يثير ضيقه، حتى نصلحه قبل عودته إلى المنزل في المساء. كنا جميعًا خائفين للغاية وتعساء جدًّا أغلب الوقت.

انجذاب «آرلين» لـ«إليس»

لأنها رأت نفسها أقوى وأكثر نضجًا وأكثر عملية من «إليس»، أملت «آرلين» أن تكون لها اليد العليا في علاقتها معه، وبالتالي تتجنب التعرض للأذى. كان هذا عاملًا مهمًّا في جاذبيته لها، حيث كان لديها تاريخ من التعرض للإيذاء الجسدي والعاطفي، بداية من الطفولة. جعل خوفها وغضبها حِيال والدها «إليس» يبدو على النقيض من ذلك، وكأنه الحل المثالي لمشكلاتها مع الرجال، لأنه بدا من غير المحتمل أنه سيرد عليها أبدًا بقوة بالغة بحيث يصبح عنيفًا. لسوء الحظ، عانت في الأشهر القليلة التي قضياها معًا من القدر نفسه من الألم والحزن اللذين عاشتهما مع من عرفتهم من الرجال أصحاب التوجه الجنسي المغاير.

كان التحدي، المتمثل في محاولة تقويم حياة رجل مثليٍّ في الأساس، بالمعنى الحرفي والمجازي، متناسبًا مع مستوى الصراع الذي عرفته «آرلين» جيدًا جدًّا من الطفولة. كان الألم العاطفي الكامن في هذه العلاقة مألوفًا أيضًا... انتظار وقوع ما لا مفر من حدوثه دومًا، والتعرض للأذى أو الصدمة أو الإساءة من شخص يُفترض أنه في صفها، ويُفترض أنه مهتم لأمرها. قناعة «آرلين» بأنه في وسعها إجبار «إليس» على أن يصير كما تحتاجه أن يكون، جعلت تخليها عنه في النهاية أمرًا صعبًا.

«سوزانا»: في السادسة والعشرين، مطلقة من زوجين مدمنين للكحوليات، وابنة لأم اعتمادية عاطفيًّا.

كنت في سان فرانسيسكو أحضر ندوة تدريبية ثلاثة أيام، لإعدادي لاجتياز اختبار اللجنة في ولايتي للحصول على رخصتي كإخصائية اجتماعية. في استراحة فترة ما بعد الظهيرة في اليوم الثاني، لمحت رجلًا بالغ الوسامة، وعند مروره وجهت له أكثر ابتساماتي إشراقًا. بعدها ذهبت للجلوس والاسترخاء في الخارج. أتى نحوي وسألني ما إذا كنت سأذهب للكافيتريا. قلت بالتأكيد، يمكنني الذهاب، وعندما وصلنا هناك قال بتردد بعض الشيء:

ـ هل يمكنني أن أشتري لكِ شيئًا؟

انتابني شعور بأنه لا يستطيع تحمل التكلفة في الواقع، لذا قلت:

ـ أوه، لا. لا بأس.

فاشتريت لنفسي بعض العصير، وعدنا وتبادلنا الحديث لباقي الاستراحة. أخبرنا بعضنا من أين أتينا وأين نعمل، وقال:

ـ أود تناول العشاء معك الليلة.

أجرينا الترتيبات اللازمة للقاء في مرسى الصيادين، وعندما قابلته هناك في ذلك المساء بدا مهمومًا. قال إنه يحاول أن يقرر هل يكون رومانسيًّا أم عمليًّا، لأنه لم يكن بحوزته سوى قدر من المال يكفي إما لاصطحابي في رحلة بحرية في الخليج، أو دعوتي إلى العشاء. قاطعته على الفور بالطبع وقلت:

ـ دعنا نذهب إلى الرحلة البحرية، وسأدعوك أنا للعشاء.

لذا فعلنا ذلك، وشعرت أنني قوية وذكية لأنني مكنته من فعل كلا الأمرين اللذين أراد أن يفعلهما.

كان الخليج بالغ الجمال. كانت الشمس تغرب، وتبادلنا الحديث طوال الوقت. أخبرني كم يخشى الاقتراب من شخص ما، وأنه في علاقة الآن استمرت سنوات، لكنه كان يعرف أنها غير ملائمة له. بقي لمجرد أنه كان مغرمًا للغاية بابن المرأة البالغ من العمر ست سنوات، ولم يتحمل التفكير في الصبي وهو ينشأ من دون وجود شخصية أبوية في حياته. كما ألمح بصورة عامة إلى أنه يواجه صعوبات جنسية مع هذه المرأة، لأنه لم يكن منجذبًا إليها بدرجة كبيرة.

حسنًا، استغرقت في التفكير. كنت أفكر، هذا رجل رائع، فقط لم يقابل المرأة الملائمة بعد. من الواضح أنه حنون وصادق للغاية. لم يكن يهم أنه في السابعة والثلاثين من عمره، وعلى الأرجح كانت لديه عديد من الفرص لإقامة علاقة جيدة. ربما، فقط ربما، كان به هو خطأ ما.

قدم لي هنا قائمة تسوق افتراضية بعيوبه: العجز الجنسي، والخوف من الحميمية، والمشكلات المالية. ولم يتطلب الأمر كثيرًا من الذكاء لاستنتاج أنه كان سلبيًّا جدًّا أيضًا من خلال سلوكه. لكنني كنت مفتونة للغاية بفكرة أنني قد أكون الشخص الذي يصنع فارقًا في حياته، بدرجة منعتني من الابتعاد بدافع الحذر مما يقوله.

ذهبنا لتناول العشاء ودفعت، بالطبع. احتج قائلًا كم يضايقه الأمر، فاكتفيت بأن غمزت له قائلة إنه بوسعه أن يأتي لزيارتي، ويصطحبني لتناول العشاء كي يرد لي الصنيع. ظنَّ أنها فكرة رائعة، وأراد معرفة كل شيء عن مكان سكني، وأين يمكنه الإقامة إن حضر للزيارة، وما هي فرص العمل المتاحة في مدينتي. عمل كمدرس في مدرسة منذ خمسة عشر عامًا، وبعد تغيير عديد من الوظائف، اعترف أن كل وظيفة جديدة كانت أقل مالًا ووجاهة من سابقتها، صار يعمل الآن في عيادة خارجية استشارية لمدمني الكحوليات. حسنًا، كان ذلك مثاليًّا. تورطت في علاقات مع مدمني كحوليات من قبل، وتمزقت خلال ذلك، لكن ها هو شخص آمن، شخص لا يمكنه أن يكون مدمنًا للكحوليات، لأنه كان يقدم لهم الاستشارات، أليس كذلك؟ ذكر أن نادلتنا، وهي امرأة أكبر سنًّا

لها صوت خشن، ذكّرته بوالدته التي كانت مدمنة للكحوليات، وكنت أعرف مدى كثرة إصابة أبناء مدمني الكحوليات بمرض إدمان الكحوليات. لكنه لم يتناول الشراب قَطُّ طوال المساء، بل ظل يطلب مياه «بيرييه» الغازية. كدت أخرخر كالقط من السعادة وأنا أفكر، هذا هو الرجل المناسب لي. بغض النظر عن تغيير كل تلك الوظائف، وحقيقة تدهور الصورة العامة لمستقبله المهني. لا بد أن يكون ذلك ببساطة ناتجًا عن سوء الحظ. بدا أنه يعاني كثيرًا سوء الحظ، وجعله ذلك أكثر جاذبية. شعرت بالأسف من أجله.

أمضى وقتًا كثيرًا للغاية وهو يخبرني بمدى انجذابه إليَّ، وكم يشعر بالراحة لوجوده معي، وكيف أننا كنا متوافقين للغاية. كنت أشعر بالشيء نفسه تمامًا. افترقنا تلك الليلة وهو يلعب دور الرجل المثالي، وأنا أقبِّله بحرارة متمنية له ليلة سعيدة. شعرت بأمان بالغ. ها هو رجل لن يدفعني لأقيم علاقة جنسية معه، ويريد أن يكون معي لمجرد استمتاعه بصحبتي. لم أعتبر هذا علامة على أنه ربما يعاني بالفعل مشكلات جنسية، ولذا كان يحاول تفادي الأمر برمته. أعتقد أنني كنت متأكدة أنه إن سنحت لي الفرصة، فسأتمكن من حل أي مصاعب بسيطة لديه.

انتهت الندوة في اليوم التالي، وتحدثنا بعدها عن موعد زيارتي. اقترح أن يأتي في الأسبوع السابق لامتحاناته، وأن يقيم في شقتي، لكنه أراد الدراسة فقط في أثناء وجوده هناك. كانت لديَّ بضعة أيام قادمة من الإجازة، وظننت أنه سيكون رائعًا إن أخذتها خلال تلك الفترة حتى نتمكن من مشاهدة معالم المدينة معًا. لا، كانت امتحاناته مهمة للغاية. سرعان ما صرت أتجاهل كل ما أريد أن أفعله، وأنا أحاول أن أجعل كل شيء مثاليًّا من أجله. كما تزايد خوفي ألا يأتي أيضًا أكثر وأكثر، مع أن وجود شخص يدرس مقيم في شقتي في حين أذهب أنا للعمل كل يوم لم يبدُ وكأنه ممتع للغاية. لكن كانت لديَّ هذه الحاجة لتصحيح الأمور، وكنت أشعر بالذنب بالفعل لو لم يكن سعيدًا. وكان هناك هذا التحدي الهائل لإبقائه مهتمًّا. بدأ الأمر وهو منجذب إليَّ بشدة، بحيث إنه إن شرعت مشاعره تبرد الآن، فسأشعر أنني أضعت الفرصة. لذا كنت أبذل قصارى جهدي وأنا أحاول أن أبقيه منشغلًا.

حسنًا، افترقنا من دون الاتفاق على الأمور، حتى بعد أن فكرت في خطة تلو الأخرى في محاولة لحل جميع المشكلات المتعلقة بحضوره. أحسست بالاكتئاب بعد أن ودعنا بعضنا، ولم أكن أعرف السبب. كان مجرد إحساس بالسوء نوعًا ما لأنني لم أتمكن من إصلاح كل شيء وإسعاده.

اتصل بي بعد ظهر اليوم التالي، مما جعلني أشعر بإحساس رائع. شعرت أنني كفَّرت عن ذنوبي.

اتَّصل بي في الليلة التالية في العاشرة والنصف، وبدأ يسألني عما يجب أن يفعله بخصوص صديقته الحالية. لم تكن لديَّ إجابات لهذا، وأخبرته ذلك. أخذ شعوري بعدم الارتياح يتزايد حقًّا حينها. أحسست أنني وقعت في فخ بطريقة ما، ولأول مرة لم أتبع نمطي القديم بأن أهبَّ مُحاوِلة إصلاح الأمر. شرع يصيح فيَّ عبر الهاتف، ثم أغلق الخط في وجهي. شعرت بالصدمة. بدأت أفكر، ربما كان هذا خطئي، لم أكن مفيدة بدرجة كافية. وانتابتني رغبة عارمة في معاودة الاتصال به، والاعتذار له عن إغضابه إلى هذا الحد. لكن تذكري أنني تورطت في علاقات مع عدد من مدمني الكحوليات، ولهذا كنت أذهب بانتظام لاجتماعات زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين. بطريقة ما، منعني هذا البرنامج من الاتصال به وتحمُّل كل اللوم. حسنًا، عاود الاتصال بي خلال بضع دقائق، واعتذر عن إغلاق الخط. ثم سألني الأسئلة نفسها كلها، التي كنت ما أزال عاجزة عن إجابتها. صاح أكثر، ثم أغلق الخط في وجهي ثانية. أدركت هذه المرة أنه كان يتناول الشراب، لكن كانت لا تزال لديَّ الرغبة نفسها في معاودة الاتصال به ومحاولة جعل كل شيء على ما يرام. لو كنت قد تحملت المسؤولية نيابة عنه عبر الهاتف تلك الليلة، لربما كنا معًا الآن، وأرتعد عندما أفكر كيف سيكون ذلك. بعد عدة أيام، تلقيت رسالة مهذبة للغاية، تقول إنه ليس مستعدًّا لعلاقة أخرى في هذا الوقت، من دون ذكر للصياح أو إغلاق الخط في وجهي. وكانت تلك هي النهاية.

قبل عام مضى، كانت هذه ستصبح مجرد البداية. كان من ذلك النوع من الرجال الذي لطالما وجدته لا يُقاوم: وسيمًا، فاتنًا، بحاجة إلى الرعاية بعض الشيء، ولا يكاد يرقى إلى ما يمكن أن يصير إليه. في زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين، عندما تذكر إحداهن كيف انجذبت لا إلى ما كان الرجل عليه بالفعل، بل إلى ما يمكن أن يصير إليه، كنا جميعًا نضجُّ بالضحك معًا، لأننا جميعًا فعلنا ذلك، انجذبنا لشخص ما لأننا كنا على ثقة من أنه بحاجة إلى عوننا وتشجيعنا لزيادة مواهبه إلى الحد الأقصى. كنت أعرف كل شيء عن محاولة المساعدة والإسعاد، وأداء جميع العمل، وتحمل مسؤولية العلاقة كلها. قمت بذلك كطفلة مع والدتي، ثم مع كل من زوجيَّ. لم أنسجم أنا ووالدتي جيدًا قَطُّ. كان لديها عديد من الرجال الذين يدخلون حياتها ويخرجون منها، وعند وجود شخص جديد، لم تكن ترغب في أن يزعجها أحد بسبب اضطرارها للعناية بي، لذا أُرسلتُ إلى مدرسة داخلية. لكن كلما تركها أحدهم، كانت تريد وجودي ساعتها حتى أستمع إليها وهي تبكي وتشكو. كانت وظيفتي عند وجودنا معًا هي أن أريحها وأهدئها، لكنني لم أتمكن قَطُّ من أداء ذلك على نحو جيد بما فيه الكفاية حتى أُخلِّصها من آلامها، وكانت تغضب مني لأنني لا أهتم بالفعل. ثم يأتي رجل آخر، فتنسى كل شيء عني مرة أخرى. بالطبع كبرت وامتهنت مهنة لمحاولة مساعدة الناس. كان ذلك هو الوقت الوحيد الذي أحسست فيه بالأهمية أو الجدارة كطفلة، ونشأت لديَّ حاجة إلى

أن أصير ماهرة بهذا أكثر وأكثر. لذا كان التغلب أخيرًا على الرغبة في مطاردة رجل ليس لديه ما يُقدِّمه لي سوى الفرصة في مساعدته، انتصارًا كبيرًا بالنسبة إليَّ.

انجذاب «سوزانا» للرجل في سان فرانسيسكو

كانت مهنة العمل الاجتماعي تكاد تكون حتمية لـ«سوزانا»، مثلما كان انجذابها للرجال الذين بدوا بحاجة إلى طمأنتها وتشجيعها. كانت أول إشارة لديها بخصوص هذا الرجل الجديد هي أن المال يُمثِّل مشكلة بالنسبة إليه. عندما التقطت تلميحه ودفعت ثمن عصيرها، تبادل كل منهما معلومات حيوية: أعلمها أنه معوز بعض الشيء، واستجابت هي بأن دفعت لنفسها وحمت مشاعره. تكرر هذا الموضوع، أنه كان فقيرًا وهي لديها ما يكفي كليهما، عندما التقيا في موعدهما ودفعت هي ثمن عشائهما. مشكلات مع المال، مشكلات مع الجنس، مشكلات مع الحميمية، الإشارات نفسها التي كان يجب أن تكون بمثابة تحذيرات لـ«سوزانا»، نظرًا لتاريخها من التورط في علاقات مع رجال محتاجين واعتماديين، هي الإشارات التي جذبتها عوضًا عن ذلك، لأنها أثارت فيها سلوكها الذي يميل للدعم والرعاية. كان من الصعب للغاية تجاهل ما كان بمثابة «شَرك» قوي بالنسبة إليها، رجل لم يكن بخير تمامًا كما هو، لكن يبدو أنه يمكن أن يصير شيئًا مميزًا بمساعدتها واهتمامها. لم تكن «سوزانا» قادرة أن تسأل في البداية: «ما الذي سأستفيده من هذا؟»، لكن لأنها كانت في طور التعافي، تمكنت أخيرًا من تقويم ما يحدث في ضوء واقعي. انتبهتْ لأول مرة لما تستفيده هي من العلاقة، بدلًا من صب جُلَّ تركيزها على كيف يمكنها مساعدة هذا الرجل المحتاج.

* * *

من الواضح أن كل امرأة من اللاتي تحدثنا عنهن عثرت على رجل قدَّم لها نوعَ التحدي الذي كانت تعرفه بالفعل، ولهذا كان شخصًا بوسعها أن تشعر معه بالراحة وبأنها على طبيعتها تمامًا، لكن من المهم أن نفهم أن أيًّا من أولئك النساء لم تدرك ما الذي يجذبها. لو وُجِد هذا الفهم، لكان هناك أيضًا خيار أكثر وعيًّا بخصوص ما إذا كانت ستدخل مثل هذا الموقف الصعب. نظن في أحيان كثيرة أننا ننجذب إلى الصفات التي تبدو على النقيض من تلك التي اتصف بها آباؤنا. على سبيل المثال، وجدت «آرلين» نفسها منجذبة إلى رجل يصغرها كثيرًا، له ميول جنسية مزدوجة، ضعيف البنية، وليس عدوانيًّا جسديًّا تجاهها على الإطلاق، وأحست بشكل واعٍ أنها ستكون آمنة مع رجل من غير المرجح أن يكرر معها نمط والدها من العنف. لكن الصراع الأقل وعيًا لتغييره حتى يصبح خلاف ما هو عليه، كي تفوز في موقف كان من الواضح منذ البداية أنه لن يلبي احتياجاتها من الحب والأمان، كان ذلك هو العنصر الجذَّاب لإقامة

علاقة معه، وهذا هو ما جعل التخلي عنه، وعن التحدي الذي يُمثله، بالغ الصعوبة بالنسبة إليها.

الأمر الأشد تعقيدًا، لكنه شائع بالدرجة نفسها، هو ما حدث بين «كلوي» طالبة الفنون، ورجلها العنيف كاره النساء. كان كل دليل على هويته وطبيعة شعوره حاضرًا في محادثتهما الأولى، لكن حاجتها لمجابهة التحدي الذي يُمثله كانت كبيرة للغاية، إلى درجة أنها بدلًا من أن تراه بوصفه خطيرًا وغاضبًا وعدوانيًّا، نظرت إليه باعتباره ضحية عاجزة بحاجة إلى التفهم. سأجازف بتخمين أنه ليست كل امرأة تلتقي هذا الرجل ستراه هكذا. ستبتعد معظمهن عنه وعن سلوكياته، لكن «كلوي» حرَّفت ما رأته، حيث كان دافعها للتفاعل مع هذا الرجل وكل ما يُمثله قويًّا إلى هذه الدرجة.

لماذا يصعب جدًّا إيقاف هذه العلاقات ما إن تبدأ، والتخلي عن الشريك الذي يسحبك عبر كل الخطوات المؤلمة إلى هذه الرقصة المدمِّرة؟ بحكم التجربة، كلما زادت صعوبة إنهاء علاقة ضارة بالنسبة إليكِ، زادت العناصر التي تتضمنها من صراع الطفولة. عندما تُفرطين في الحب، فذلك لأنك تحاولين التغلب على المخاوف والإحباط والألم القدامى منذ الطفولة، والإقلاع يعني التخلي عن فرصة ثمينة للعثور على الراحة، وتصحيح الطرق التي ظُلمتِ بها.

في حين أن هذه هي الأسس النفسية اللاواعية التي تجعل دافعك للبقاء معه على الرغم من الألم قابلًا للتفسير، إلا إنها لا تكاد توفي شدة تجربتك الواعية حقها.

سيكون من الصعب المغالاة في مدى الشحنة العاطفية المطلقة التي يحملها هذا النوع من العلاقات للمرأة المعنية ما إن تبدأ. عندما تحاول الامتناع عن التواصل مع الرجل الذي تُفرط في حبه، فإنها تشعر وكأن آلاف الفولتات من الطاقة المؤلمة تندفع عبر أعصابها وتنسكب من أطرافها المقطوعة. يتصاعد الفراغ القديم ويدور حولها، ساحبًا إياها إلى الأسفل نحو المكان الذي لا يزال يحيا فيه رعب طفولتها من كونها وحيدة، وهي على ثقة من أنها ستغرق في الألم.

هذا النوع من الشحنات ـ الشرارات، والكيمياء، والدافع للوجود مع الشخص الآخر وإنجاح الأمر ـ ليس موجودًا بالدرجة نفسها في العلاقات الصحية والأكثر إرضاءً، لأنها لا تُجسد كل الاحتمالات لتسوية الحسابات القديمة، وللتغلب على ما كان غامرًا في السابق. بالنسبة إلى النساء اللاتي يُفرطن في الحب، فإن هذه الإمكانية المثيرة لتصحيح الأخطاء القديمة والفوز بالحب الضائع والحصول على القبول المحجوب، هي الكيمياء اللاواعية وراء الوقوع في الحب.

لهذا أيضًا عندما يدخل حياتنا رجال مهتمون برفاهنا وسعادتنا وشعورنا بالرضا، ويُقدمون فرصة حقيقية لعلاقة صحية، فإننا لا نهتم عادة. ولا تظني خلاف ذلك، هذه الأنواع من الرجال تدخل حياتنا بالفعل. استطاعت كل واحدة من عميلاتي اللاتي أفرطن في الحب أن تتذكر واحدًا على الأقل، وغالبًا عدة رجال ممن وصفتهم بحزن بأنهم «لطيفون حقًّا... حنونون جدًّا... كانوا مهتمين بي بالفعل...». بعدها تأتي عادة الابتسامة الساخرة والسؤال: «والآن، لماذا لم أبقَ معه؟». غالبًا ما تتمكن خلال لحظة من الإجابة على سؤالها. «بطريقة ما، لم أستطِع قَطُّ أن أتحمَّس له إلى هذا الحد. أعتقد أنه كان لطيفًا بصورة زائدة، أليس كذلك؟».

الجواب الأفضل هو أن أفعاله وردود أفعالنا، وحركاته وحركاتنا المضادة، لم تتناغم لتُشكل ثنائيًّا مثاليًّا. ومع أن الوجود بصحبته قد يكون لطيفًا ومريحًا ومُمتعًا وداعمًا، إلا إنه من الصعب علينا اعتبار هذا النوع من العلاقات مُهمًّا ويستحق التنمية على مستوى أكثر جِدية. عوضًا عن ذلك، فإن مثل هذا الرجل عادة ما يتم إسقاطه أو تجاهله، أو في أحسن الأحوال يتم إقصاؤه لفئة «مجرد صديق»، لأنه فشل أن يثير فينا خفقان القلب وتقلص المعدة اللذين صرنا نطلق عليهما مسمى الحب.

أحيانًا يظل هؤلاء الرجال في فئة «الأصدقاء» سنوات عديدة، يلتقون بنا بين الحين والآخر لتناول شراب وتجفيف دموعنا ونحن نحكي عن آخر خيانة، أو انفصال، أو إذلال في علاقتنا الحالية. ببساطة، لا يستطيع هذا النوع المتعاطف والمتفهم من الرجال أن يُقدم لنا الدراما والألم أو التوتر الذي نشعر أنه مثير وملائم للغاية. هذا لأنه بالنسبة إلينا، فإن ما يجب أن يُشعرنا بالسوء أضحى يُشعرنا بالرضا، وما يجب أن يُشعرنا بالرضا أضحى يُشعرنا بأنه غريب ومثير للشك وغير مريح. تعلمنا من خلال الارتباط الطويل والوثيق أن نفضل الألم. لا يمكن أن يلعب رجل سوي ومحب أكثر دورًا مهمًّا في حياتنا إلى أن نتعلم التخلي عن الحاجة، إلى أن نعيد معايشة الصراع القديم مرارًا وتكرارًا.

لدى المرأة، التي تتمتع بخلفية أكثر صحة، ردود أفعال، وبالتالي علاقات مختلفة تمامًا، لأن الصراع والمعاناة ليسا مألوفين إلى هذا الحد، وليسا جزءًا كبيرًا من تاريخها، وبالتالي ليسا مريحين إلى هذه الدرجة. لو تسبب وجودها مع رجل في شعورها بعدم الارتياح أو الأذى أو القلق أو خيبة الأمل أو الغضب أو الغيرة أو الانزعاج العاطفي بأي صورة أخرى، فستشعر أن ذلك أمر كريه ومنفر... شيء يجب تجنُّبه بدلًا من مواصلته. من جهة أخرى، ستواصل بالفعل العلاقة التي توفر لها الرعاية والراحة والصحبة، لأنها تمنحها شعورًا جيدًا. سيكون من الصحيح القول إن الانجذاب بين شخصين لديهما القدرة على إقامة علاقة مجزية مبنية على تبادل ردود الفعل الصحية، في حين أنها قد

تكون قوية ومثيرة، لن يكون مغريًا أبدًا بقدر الانجذاب بين المرأة التي تُفرط في الحب والرجل الذي يمكنها «الرقص» معه.

الفصل السادس

الرجال الذين يختارون نساء يُفرطن في الحب

إنها الصخرة التي أستند إليها

إنها شعاع الشمس في يومي، ولا

يهمني ما تقوله عنها

يا رب، لقد آوتني وصنعت مني كل ما

أنا عليه اليوم

«جورج جونز»، «إنها صخرتي»

كيف يسير الأمر بالنسبة إلى الرجل المعني؟ ما هي تجربته مع الكيمياء التي تحدُث خلال اللحظات الأولى من اللقاء بامرأة تُفرط في الحب؟ وما الذي يحدُث لمشاعره مع استمرار العلاقة، خاصة لو بدأ يتغير وأصبح إما سويًّا أو مريضًا أكثر؟

اكتسب بعض الرجال، التالية لقاءاتهم، درجة غير عادية من المعرفة بالذات، إلى جانب نظرة ثاقبة إلى حد كبير لأنماط علاقاتهم مع النساء اللاتي كن شريكات لهم. استفاد عديد من هؤلاء الرجال، الذين يتعافون من أشكال الإدمان، من سنوات من المشاركة العلاجية في زمالة مدمني الكحوليات المجهولين أو زمالة المدمنين المجهولين، وبالتالي فهم قادرون على تمييز الإغراء الذي مثّلته لهم المرأة الشريكة في إدمان الكحوليات وهم يغرقون فيه، أو حين كانوا واقعين بالفعل في شِباك الإدمان. مع ذلك، فإن الآخرين الذين لم يواجهوا مشكلات مع الإدمان قد شاركوا في أنواع تقليدية أكثر من العلاج، مما ساعدهم على فهم أنفسهم وعلاقاتهم بصورة أفضل.

وعلى الرغم من اختلاف التفاصيل من حكاية لأخرى، فإن هناك حضورًا دائمًا لجاذبية المرأة القوية التي تَعِد بطريقة ما بتعويض ما يفتقر إليه كل رجل في نفسه أو في حياته.

«توم»: في الثامنة والأربعين، أقلع عن الشراب منذ اثني عشر عامًا. تُوفي والده من إدمان الكحوليات، وكذلك شقيق أكبر.

أذكر الليلة التي قابلت فيها «إيلين». كان ذلك في حفل راقص بالنادي الريفي. كان كلانا في أوائل العشرينيات، وكل منا معه رفيق. كان تناولي للشراب يُمثل لي مشكلة بالفعل. أُلقي القبض عليَّ مرة واحدة بتهمة القيادة في حالة سُكْر وأنا في العشرين، وتعرضت لحادث سيارة خطير بعدها بعامين وقع بسبب إفراطي في تناول الشراب. لكنني اعتقدت بالطبع أن الكحوليات لم تسبب لي أي ضرر على الإطلاق. كنت مجرد شاب صاعد يعرف كيف يقضي وقتًا ممتعًا.

كانت «إيلين» برفقة أحد معارفي، الذي قدَّمنا لبعضنا. كانت جذَّابة للغاية، وشعرتُ بالسعادة عندما قمنا بتلك الحركة و«تبادلنا الشركاء لرقصة واحدة». كنت أتناول الشراب في تلك الليلة بطبيعة الحال، لذا شعرت ببعض الجرأة، وحيث إنني أردت إثارة إعجابها ونحن نرقص، فقد جرَّبتُ بعض الخطوات التي كانت بارعة للغاية. كنت أحاول جاهدًا أن أبدو أنيقًا، إلى درجة أنني اصطدمتُ حرفيًّا بزوجين آخرين، وقطعتُ نَفَس المرأة. شعرتُ بإحراج بالغ، ولم أستطع أن أقول الكثير سوى أنني غمغمت نوعًا ما بأنني آسف، لكن «إيلين» لم تتردد للحظة. أمسكتْ بذراع المرأة واعتذرتْ لها ولرفيقها، وصحبتهما إلى مقعديهما. كانت لطيفة للغاية، إلى درجة أن الزوج ربما شعر بالسعادة لحدوث الأمر برمته. ثم عادت وهي تشعر بقلق بالغ حِيالي أنا أيضًا. من المحتمل أن امرأة أخرى كانت ستغضب، ولن تبادلني الحديث ثانية أبدًا. حسنًا، لم أكن سأتركها لتفلت بعد ذلك.

لطالما انسجمتُ أنا ووالدها، حتى وفاته. كان هو الآخر بالطبع مدمنًا للكحوليات. وكانت والدتي تحب «إيلين». ظلت تخبرني أنني بحاجة إلى شخص مثلها ليعتني بي.

ظلت «إيلين» تتستر عليَّ فترة طويلة بالطريقة التي فعلتها تلك الليلة الأولى. عندما حصلت لنفسها على العون أخيرًا وتوقفتْ عن تسهيل الأمر بالنسبة إليَّ لمواصلة الشراب، أخبرتها أنها لم تعد تحبني، وهربتُ مع سكرتيرتي البالغة من العمر اثنين وعشرين عامًا. بعدها تدهورتُ بسرعة. بعد ستة أشهر، حضرت أول اجتماع لزمالة مدمني الكحوليات المجهولين، وأقلعت عن الشراب منذ ذلك الحين.

عدت أنا و«إيلين» لبعضنا بعد عام من إقلاعي عن الشراب. كان الأمر شاقًّا للغاية، لكن كان لا يزال هناك قدر كبير من الحب. لم نعد الشخصين نفسيهما اللذين تزوجا منذ عشرين عامًا مضت، لكن كلًّا منا يحب ذاته ونحب بعضنا أكثر مما كنا آنذاك، ونعمل على أن نكون صادقين مع بعضنا كل يوم.

انجذاب «توم» لـ«إيلين»

ما حدث بين «توم» و«إيلين» هو نموذج لما يحدث بين مدمن الكحوليات وشريك المدمن في اللقاء الأول. يتورط هو في مشكلة ما، وبدلًا من أن تستاء هي، فإنها تفكر في طريقة لمساعدته، والتستر على الأمور، وجعله هو وجميع الآخرين يشعرون بالراحة. توفر شعورًا بالأمان، وهو ما يُشكِّل جاذبية قوية بالنسبة إليه، بما أن حياته تزداد صعوبة.

عندما انضمت «إيلين» إلى زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين، وتعلمت التوقف فعليًّا عن مساعدة «توم» على الاستمرار في مرضه من خلال التستر عليه، فعل ما يفعله كثير من المدمنين عندما يبدأ شركاؤهم في التعافي: انتقم بأكثر صورة درامية في استطاعته. وبما أنه يوجد مقابل كل ذكر مدمن للكحوليات، كثير من شريكات مدمني الكحوليات من الإناث الباحثات عن شخص لإنقاذه، فسرعان ما عثر على بديل لـ«إيلين»، امرأة أخرى كانت على استعداد لمواصلة ذلك النوع من الإنقاذ والتمكين الذي رفضت «إيلين» فعله من أجله الآن. كما ازداد مرضًا بدرجة كبيرة، حتى ضاقت خياراته لاثنين فقط: البدء في التعافي أو الموت. لم يصبح على استعداد للتغيير إلا عندما صارت البدائل المتاحة له كئيبة إلى هذا الحد.

العلاقة قائمة حاليًّا، بسبب مشاركة كلٍّ من هذين الشخصين في برامج المجهولين: زمالة مدمني الكحوليات المجهولين لـ«توم»، وزمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين لـ«إيلين». وهما يتعلمان هناك لأول مرة في حياتهما، التواصل مع بعضهما بطريقة صحية من دون تلاعب.

«تشارلز»: في الخامسة والستين، مهندس مدني متقاعد لديه اثنان من الأبناء. طُلِّق، وتزوج ثانية، وهو الآن أرمل.

مضى على وفاة «هيلين» عامان الآن، وبدأت أخيرًا أُرتب كل شيء. لم أعتقد قَطُّ أنني سألجأ لمعالج، ليس في سني هذا. لكن بعد وفاتها غمرني الغضب بدرجة أخافتني. لم أستطع التوقف عن الشعور بأنني أرغب في إيذائها. كنت أحلم أنني أضربها، وأستيقظ وأنا أصيح بها. ظننت أنني أُصاب بالجنون. أخيرًا، استجمعت الشجاعة لإخبار طبيبي. إنه كبير السن ومحافظ مثلي، لذا عندما قال لي إنه من الأفضل أن أحصل على بعض المشورة، ابتلعت كبريائي وفعلت ذلك. اتصلت بعاملي «هوسبيس» في المدينة، ووصلوني بمعالج متخصص في مساعدة الناس على تجاوز الحزن. حسنًا، عملنا على حزني وظل يظهر على شكل غضب، لذا بدأت أخيرًا أتقبل أنني غاضب جدًّا، وشرعت في دراسة السبب بمساعدة المعالج.

كانت «هيلين» زوجتي الثانية. ما زالت زوجتي الأولى «جانيت» تعيش هنا في المدينة مع زوجها الجديد. أعتقد أنه من المضحك استخدام كلمة جديد. حدثِ

كل هذا منذ خمسة وعشرين عامًا. قابلت «هيلين» عندما كنت مهندسًا مدنيًّا للمقاطعة. كانت سكرتيرة في قسم التخطيط، وكنت أراها في العمل أحيانًا، وربما مرة أو مرتين في الأسبوع خلال وقت الغداء في مقهى صغير بوسط المدينة. كانت امرأة جميلة للغاية، دومًا ما ترتدي ملابس جميلة، وخجولة إلى حد ما، لكنها ودودة أيضًا. عرفت أنها معجبة بي فقط من خلال الطريقة التي كانت تنظر إليَّ بها وتبتسم. أعتقد أنني شعرت بالإطراء إلى حدٍّ ما لأنها لاحظتني. كنت أعرف أنها مُطلَّقة ولديها طفلان، وشعرت بالأسف تجاهها نوعًا ما، لاضطرارها لتربيتهما بمفردها. على أي حال، عرضتُ شراء القهوة لها في أحد الأيام، وتبادلنا حديثًا قصيرًا لطيفًا. أوضحتُ أنني كنت متزوجًا، لكن أعتقد أنني شكوت بدرجة زائدة إلى حد ما بخصوص بعض إحباطات الحياة الزوجية. ما زلت لا أعرف كيف استطاعت ذلك اليوم أن تُوصِّل رسالة مفادها أنني رجل أكثر روعة من أن أشعر بالتعاسة أبدًا، لكنني غادرت ذلك المقهى وأنا أشعر بفخر شديد، وأرغب في رؤيتها ثانية، وأريد أن أشعر بالإحساس الذي جعلتني أحسُّه: أنني محل تقدير. ربما كان السبب هو عدم وجود رجل في حياتها، وافتقادها لذلك، لكنني شعرت بالقطع أنني كبير وقوي ومميز بعد حديثنا القصير.

على الرغم من ذلك، فلم تكن لديَّ أي نية في التورط. ولم أفعل شيئًا كهذا من قبل. كنت قد خرجت من الجيش بعد الحرب، واستقررت مع الزوجة التي تركتها في انتظاري. لم نكن أنا و«جانيت» أسعد زوجين، لكننا لم نكن الأتعس أيضًا. لم أظن قَطٌّ أنني سأخونها.

تزوجتْ «هيلين» مرتين من قبل، وعانت كثيرًا في كل زواج منهما. هجرها كلا الرجلين، ولديها طفل من كل منهما. صارت تُربِّي طفليها بمفردها الآن من دون أي دعم.

كان أسوأ شيء يمكننا فعله هو التورط في علاقة مع بعضنا. شعرت بالأسف البالغ حيالها، لكني كنت أعرف أنني لا أملك شيئًا لأقدمه لها. في تلك الأيام، لم يكن بوسعكِ الحصول على الطلاق لمجرد أنك ترغبين في ذلك، وبالقطع لم أكن أجني ما يكفي من المال حتى أخسر كل شيء أملكه، ثم أبدأ من جديد مع أسرة أخرى أعولها إلى جانب أسرتي. بالإضافة إلى ذلك، فأنا لم أكن أريد الطلاق بالفعل. لم أعد مجنونًا بحب زوجتي، لكنني كنت أحب أطفالي، وأحب ما كان لدينا جميعًا معًا. لكن كل هذا أخذ يتغير مع استمرار لقائي أنا و«هيلين». لم يستطع أيٌّ منا التوقف عن الأمر. كانت «هيلين» وحيدة، وقالت إنها تفضل الحصول على القليل مني بدلًا من لا شيء، وكنت أعرف أنها تعني ذلك. ما إن بدأت مع «هيلين»، لم يعد هناك مخرج من دون إيذاء شخص ما بشكل رهيب. سرعان ما شعرت وكأنني أسوأ نوع من المخادعين. كانت كلتا هاتين المرأتين

تعتمدان عليَّ، وكنت أخذلهما. كانت «هيلين» مجنونة بي. كانت ستفعل أي شيء لتراني. عندما حاولت قطع العلاقة، كنت أراها في العمل، وكان وجهها الجميل الحزين يحطم قلبي. حسنًا، بعد عام أو نحو ذلك، اكتشفتْ «جانيت» أمرنا، وطلبتْ مني التوقف عن رؤية «هيلين» أو الرحيل. حاولت التوقف، لكنني لم أستطع الالتزام بذلك. إلى جانب ذلك، كان كل شيء بيني وبين «جانيت» مختلفًا تمامًا حينها. بدا أن هناك أسبابًا أقل من أي وقت مضى للتخلي عن «هيلين».

إنها حكاية طويلة. أقمت أنا و«هيلين» علاقة غرامية استمرت تسع سنوات، في حين حاولت زوجتي جاهدة للغاية في بادئ الأمر الإبقاء عليَّ في الزيجة، ثم معاقبتي لهجرها. عشت أنا و«هيلين» معًا عدة مرات بشكل متقطع خلال تلك السنوات، حتى تعبت «جانيت» في النهاية ووافقت على الطلاق.

ما زلت أكره التفكير فيما فعله هذا الأمر بنا جميعًا. في تلك الأيام، لم يكن الناس يعيشون معًا فقط. أعتقد أنني حقًّا فقدت كل كبريائي خلال تلك السنوات. أحسست بالخزي لنفسي ولأبنائي، ولـ«هيلين» ولأبنائها، وحتى لـ«جانيت» التي لم تفعل شيئًا قَطُّ لتستحق كل هذا.

في النهاية، بعد أن توقفت «جانيت» عن محاربة الأمر وصار الطلاق نهائيًّا، تزوجت أنا و«هيلين». لكن شيئًا ما صار مختلفًا بيننا ما إن بدأت إجراءات الطلاق. كانت «هيلين» طوال تلك السنوات دافئة ومحبة ومغرية... مغرية للغاية. أحببت ذلك بالطبع. كل ذلك الحب هو ما أبقاني معها على الرغم من الألم الذي لحق بأبنائي وبزوجتي، وبها وبأبنائها... وبنا جميعًا. جعلتني أشعر بأنني أكثر رجل مرغوب في العالم. كنا قد تشاجرنا بالطبع قبل زواجنا، لأن التوتر كان فظيعًا، لكن معاركنا دومًا ما كانت تنتهي بممارسة الحب، وشعرت أنني مرغوب ومطلوب ومحل اهتمام أكثر من أي وقت مضى في حياتي. بطريقة ما، بدا ما بيني أنا و«هيلين» وكأنه مميز للغاية وصحيح جدًّا، إلى درجة أنه بدا وكأنه يكاد يستحق الثمن الذي ندفعه.

لكن عندما استطعنا أخيرًا أن نكون معًا، وأن نبدأ في رفع رؤوسنا، أصيبت «هيلين» ببرود. كانت لا تزال تذهب للعمل بمظهر رائع، لكنها كانت تهمل مظهرها في المنزل. لم أمانع، لكنني لاحظت الأمر بالفعل. وقلَّ الجنس بدرجة كبيرة. لم تعد مهتمة. حاولت ألا أضغط عليها، لكن الأمر كان محبطًا بالنسبة إليَّ. كنت أخيرًا أشعر بقدر أقل من الذنب، وعلى استعداد أكبر للاستمتاع حقًّا بالوجود معها في كل من المنزل والعالم بالخارج، وكانت هي تنسحب مبتعدة.

في غضون عامين، صارت لدينا غرفتا نوم منفصلتان. واستمر الأمر على هذا النحو، بارِدًا ومتباعدًا، حتى تُوفيت. لم أفكر حقًّا في الرحيل قَطُّ. لقد دفعتُ

ثمنًا باهظًا لأكون معها، فكيف يمكنني ذلك؟

عندما أنظر إلى الوراء، أدرك أن «هيلين» عانت أكثر مني على الأرجح خلال علاقتنا طوال تلك السنوات. لم تعرف قَطُّ في الواقع ما إذا كنت سأترك «جانيت» أو أتركها هي. كانت تبكي كثيرًا، وهددت بالانتحار مرتين. كانت تكره كونها «المرأة الأخرى». لكن بقدر فظاعة تلك السنوات قبل زواجنا، فإنها كانت أكثر حبًّا واهتمامًا وإثارة وتميزًا من أي شيء بعد ذلك.

شعرت بأنني فاشل للغاية بعد زواجنا، كأنني لم أستطع إسعادها بطريقة ما، بعد أن صارت معظم مشكلاتنا وراءنا الآن.

فهمت الكثير عن ذاتي خلال العلاج، لكن أعتقد أنني أصبحت أيضًا على استعداد للنظر إلى بعض الأمور المتعلقة بـ«هيلين»، والتي لم أكن أريد مواجهتها. كانت تعمل بشكل أفضل تحت كل التوتر والضغط والسرية في علاقتنا، أكثر مما فعلتْ عندما كانت الأمور طبيعية بدرجة أكبر. لهذا مات الحب بيننا ما إن انتهت العلاقة الغرامية وبدأ الزواج.

عندما تمكنت من تأمل كل هذا بصدق، بدأت أتغلب على الغضب الرهيب الذي شعرت به حيالها منذ وفاتها. كنت غاضبًا لأن وجودي مع «هيلين» كلفني الكثير للغاية: زواجي، ومن نواحٍ كثيرة حب أبنائي، واحترام أصدقائي. أعتقد أنني شعرت وكأنني تعرضت للخداع.

انجذاب «تشارلز» لـ«هيلين»

كانت جميلة ومغرية عندما التقيا لأول مرة، وما لبثت «هيلين» أن وفرت لـ«تشارلز» النعيم الجنسي، والتفاني الأعمى، والحب الذي يشارف حدود التبجيل. لا يكاد انجذابه القوي لها، على الرغم من زواج مستقر ومُرضٍ إلى حد ما، يحتاج إلى تفسير أو تبرير. بكل بساطة، منذ البداية وخلال السنوات الطويلة لعلاقتهما، جعلت «هيلين» عمل حياتها هو تعميق حب «تشارلز» لها، وأن تجعل صراعه الطويل للتحرر من زواجه محتملًا، بل يستحق العناء.

ما يستحق التفسير هو عدم اهتمام «هيلين» المفاجئ والواضح بالرجل الذي انتظرته وعانت لأجله فترة طويلة للغاية، ما إن استطاع أخيرًا مشاركتها الحياة بحرية. لماذا أحبته حد الجنون عندما كان متزوجًا، وسئمته سريعًا عندما لم يعد كذلك؟

لأن «هيلين» أرادت فقط ما لا تستطيع الحصول عليه بالفعل. كانت بحاجة إلى ضمان البعد وصعوبة المنال اللذين وفرهما زواج «تشارلز»، حتى تتحمل

التفاعل المستمر مع رجل على نحو شخصي وجنسي. لم تتمكن من أن تهبه نفسها، إلا تحت هذه الظروف فقط. لم تستطع أن تتحمل بشكل مريح شراكة حقيقية، متحررة من ضغوط زواجه المدمِّرة، يمكنها أن تتطور وتتعمق على أساس غير صراعهما المشترك ضد العالم. كانت «هيلين» بحاجة إلى الإثارة والتوتر والألم العاطفي الناتج عن حب رجل غير متاح، حتى تتواصل على الإطلاق. لم تكن لديها عمليًّا أي قدرة على الحميمية أو حتى الكثير من الحنان، بمجرَّد أن لم تعد متورطة في الصراع للفوز بـ«تشارلز». بعد الفوز به، نُبذ تقريبًا.

مع ذلك، بدت وكأنها تُظهر جميع الصفات التي تجعلها امرأة تُفرط في الحب، خلال تلك السنوات الطويلة في انتظاره. عانت بصدق، واشتاقت، وبكت وتأوهت على الرجل الذي أحبته ولم يكن بوسعها حقًّا الحصول عليه. أحسَّت أنه مركز كيانها، وأهم قوة في عالمها، حتى حصلت عليه. بعد ذلك، مع زوال الرومانسية الحلوة المُرة لعلاقتهما غير المشروعة، فشل، كونه شريكًا في الواقع، في أن يشعل فيها لهيب الشغف الذي تمتعت به تسع سنوات مع هذا الرجل نفسه.

كثيرًا ما يُلاحَظ أنه عندما يلتزم شخصان بالزواج من بعضهما أخيرًا، بعد سنوات من الارتباط، فإن شيئًا ما يهرب من العلاقة: تضيع الإثارة، ويفقدان حبهما. لا يحدث هذا بالضرورة لأنهما توقفا عن محاولة إرضاء بعضهما. ربما يكون ذلك بسبب أن أحدهما أو الآخر، أو كليهما قد تجاوز حدود قدرته على الحميمية بالتزامه هذا. توفر العلاقة المفتوحة الوعد بالأمان من حميمية أعمق. مع الالتزام، كثيرًا ما يكون هناك انسحاب عاطفي في محاولة لحماية الذات.

هذا هو ما حدث تحديدًا بين «هيلين» و«تشارلز». تجاهل «تشارلز» من جانبه أي علامات على افتقار «هيلين» للعمق العاطفي بسبب الإطراء الذي أحس به من اهتمامها. كان أبعد ما يكون عن كونه ضحية لا حِيلة لها لمؤامراتها وتلاعبها، حيث تعمد «تشارلز» أن يرفض الاعتراف بذلك الجزء من شخصية «هيلين» الذي لا يتواءم مع صورته، صورة عززتها هي، وأراد هو تصديقها، بأنه جدير بالحب للغاية، ولا يقاوَم جنسيًّا. عاش مع «هيلين» سنوات عديدة في عالم خيالي بُني بعناية، وهو غير راغب في اختراق الوهم الذي بات غروره متعلقًا به. كان كثير من غضبه بعد وفاة «هيلين» موجَّهًا لنفسه، حيث اعترف في وقت متأخر بإنكاره وبالدور الذي لعبه في خلق وهم حب غامر، والمساعدة على استمراره، ما نتج عنه في النهاية أكثر الزيجات عقمًا.

«راسيل»: في الثانية والثلاثين، أخصائي اجتماعي مرخص (بعد حصوله على عفو من الحاكم)، يضع برامج مجتمعية للأحداث.

دومًا ما يعجب الأطفال الذين أعمل معهم بذلك الوشم الذي يحمل اسمي على ساعدي الأيسر. إنه يوضح الكثير عن الطريقة التي كنت أحيا بها. حصلت عليه عندما كنت في السابعة عشرة لأنني كنت على ثقة من أنني سأكون ملقى على الأرض ميتًا في يوم ما، ولن يعرف أحد من أنا. اعتقدت أنني شقي للغاية.

عشت مع والدتي حتى بلغت السابعة. تزوجتْ بعد ذلك مرة أخرى، ولم ننسجم أنا وزوجها الجديد. هربتُ كثيرًا، وفي تلك الأيام كانوا يحبسونك بسبب ذلك. ذهبت لدار الأحداث في بادئ الأمر، ثم أسر الرعاية البديلة، ومزيد من الزيارات لدار الأحداث. سرعان ما ذهبت لمعسكر الأولاد، ثم مؤسسة الشباب. ومع تقدمي في السن، دخلت وخرجت من الأقسام المحلية، وأخيرًا السجن. وعندما بلغت الخامسة والعشرين، كنت قد دخلت كل أنواع المنشآت الإصلاحية التي توفرها ولاية كاليفورنيا، من معسكر الغابات حتى السجن المشدد.

غني عن القول إنني قضيت وقتًا أطول وأنا حبيس، أكثر مما قضيت بالخارج خلال تلك السنوات. لكنني تمكنت من لقاء «مونيكا» على الرغم من ذلك. ذات ليلة في سان خوزيه، كنت أتجول في سيارة «مستعارة» برفقة صديق عرفته من مصلحة الأحداث. ذهبنا إلى مطعم هامبورجر يتيح الطلب من السيارة، وتوقفنا إلى جوار هاتين الفتاتين. شرعنا نتحدث ونمزح معهما، وما لبثنا أن صرنا جالسين في المقعد الخلفي لسيارتهما.

حسنًا، كان صديقي زير نساء حقيقيًّا. كانت لديه أبرع عبارات، لذا كنت أدعه يتولى الحديث بالكامل كلما وُجدت فتيات في الجوار. دومًا ما كان ينجح في إثارة اهتمام فتاتين، لكنه كان أيضًا يحصل على حق الخيار الأول، لأنه كان بارعًا للغاية ويؤدي كل العمل، وكنت أحصل على الخيار الثاني. لم تكن لديَّ أي شكاوى في تلك الليلة، لأنه صاحب تلك الشقراء الصغيرة المثيرة التي كانت تتولى القيادة، وانتهى بي الأمر مع «مونيكا». كانت في الخامسة عشرة، جميلة حقًّا، ناعمة وواسعة العينين وبادية الاهتمام. كان لديها، منذ البداية مباشرة، طريقة لطيفة للغاية في المبالغة في الرعاية.

الآن، عندما تقضي وقتًا في السجن، تتعلم أن هناك بعض النساء اللاتي سيعتقدن أنك شخص سيِّئ، وسيرفضن أن تكون لهن أي علاقة بك. لكن هناك أخريات تثيرهن الفكرة بأكملها. إنها تبهرهن. يرونك كبيرًا وسيئًا، ويتصرفن بإغواء حقيقي، في محاولة لترويضك. أو يعتقدن أنك تعَرَّضت للأذى، ويشعرن بالأسف حيالك، ويرغبن في مساعدتك. كانت «مونيكا» قطعًا من الفئة التي ترغب في المساعدة. كانت فتاة لطيفة جدًّا أيضًا. لم نتورط في أي شيء حميمي مباشرة. بينما كان صديقي ينجح في الوصول لما يرغبه مع صديقتها،

تمشيت أنا و«مونيكا» تحت ضوء القمر وتبادلنا الحديث. أرادت أن تعرف كل شيء عني. خففتُ من تفاصيل حكايتي إلى حد كبير كي لا أخيفها، وقصصتُ عليها كثيرًا من الأشياء المحزنة، مثل مدى كره زوج والدتي لي، وبعض أسر الرعاية البديلة البائسة التي كنت بها، حيث أعطوني ملابس قديمة، وأنفقوا المال المخصص لي على أولادهم. ضغطتْ على يدي بشدة وربتتْ عليها وأنا أتحدث، حتى إن عينيها البنيتين الكبيرتين التمعتا بالدموع. يا إلهي، عندما ودعنا بعضنا في تلك الليلة كنت قد وقعت في الحب. أراد صديقي إخباري كل التفاصيل المثيرة للنصر الكبير الذي حققه مع الشقراء، ولم أرغب حتى في الاستماع. أعطتني «مونيكا» عنوانها ورقم هاتفها، وكنت سأتصل بها بالتأكيد في اليوم التالي، لكن بينما نحن نقود خارجين من المدينة، أوقفنا رجال الشرطة لأن السيارة كانت مسروقة. كل ما استطعت التفكير فيه هو «مونيكا». كنت واثقًا أن هذه هي نهاية الأمر، لأنني أخبرتها عن مدى الجهد الذي كنت أبذله لمحاولة تقويم سلوكي والالتزام بالقانون.

عندما عدت لمؤسسة الشباب، قررت أن أجازف وأكتب لها. أخبرتها أنني محبوس مرة أخرى، لكن بسبب شيء لم أقترفه، ألقى رجال الشرطة القبض عليَّ لأنني كنت أمتلك سجلًّا جنائيًّا ولم أرُق لهم. كتبت لي «مونيكا» ردًّا على الفور، واستمرت في الكتابة لي كل يوم تقريبًا على مدار السنتين التاليتين. اقتصر كل ما كنا نكتبه لبعضنا على كم نحن واقعان في الحب، ومدى اشتياقنا لبعضنا، وما الذي سنفعله معًا عند خروجي.

لم تسمح لها والدتها بمقابلتي في ستوكتون عند إطلاق سراحي، لذا استقللت حافلة عائدًا إلى سان خوسيه. تحمست للغاية لرؤيتها مرة أخرى، لكنني كنت خائفًا جدًّا أيضًا. أعتقد أنني كنت أخشى ألا تريدني في نهاية المطاف. لذا بدلًا من التوجه لرؤيتها على الفور، بحثت عن بعض الأصدقاء القدامى، وقادنا أمر لآخر. شرعنا نثير الشغب، وعندما وصَّلوني أخيرًا إلى منزل «مونيكا»، كانت أربعة أيام قد انقضت. كنت محطَّمًا تمامًا. اضطررت لتعاطي المخدرات لأتمكن فقط من استجماع الشجاعة اللازمة حتى أحضر لرؤيتها. كنت خائفًا للغاية من أن تطلب مني الرحيل.

أحمد الرب أن والدتها كانت في العمل عندما ألقى بي الرفاق على رصيف منزلها. خرجت «مونيكا» مبتسمة، وهي سعيدة جدًّا لرؤيتي، مع أنني لم أتصل بها منذ وصلت المدينة. أذكر أننا ذهبنا في نزهة أخرى من نزهاتنا الرائعة ذلك اليوم، بمجرد أن زال عني أثر المخدرات بعض الشيء. لم يكن بحوزتي أي نقود حتى أصطحبها لأي مكان، ولا سيارة أيضًا، لكن لم يبدُ أنها تمانع في ذلك الحين أو في أي وقت آخر.

فترة طويلة، كنت مثاليًّا من وجهة نظر «مونيكا». اختلقتْ الأعذار لكل ما فعلته وما لم أفعله. دخلت القسم وخرجت منه ثم السجن سنوات، ومع ذلك تزوجتني ووقفتْ بجانبي. هجر والدها الأسرة عندما كانت مجرد طفلة صغيرة. شعرت والدتها بمرارة بالغة حيال ذلك، ولم تملْ إليَّ بدرجة كبيرة أيضًا. في الواقع، هذا هو سبب زواجي أنا و«مونيكا». عندما أُلقي القبض عليَّ في إحدى المرات بسبب شيكات غير صالحة وتزوير، لم تسمح والدة «مونيكا» لها بأن تراني عندما خرجت بكفالة، لذا هربنا معًا وتزوجنا. كانت «مونيكا» في الثامنة عشرة حينها. عشنا في فندق فترة قصيرة حتى موعد محاكمتي. كانت تعمل نادلة، لكنها استقالت حتى تتمكن من الحضور للمحكمة كل يوم خلال المحاكمة. ذهبت بعدها بالطبع إلى السجن، وعادت «مونيكا» للمنزل إلى والدتها. تشاجرتا كثيرًا، إلى درجة أنها رحلت، وانتقلت للإقامة في أقرب مدينة للسجن، وعملت نادلة مرة أخرى. كانت مدينة جامعية، ولطالما تمنيتُ أن تعود للدراسة. كانت تحب المدرسة حقًّا، وكانت ذكية للغاية. لكنها قالت إنها لا ترغب في ذلك، أرادت فقط أن تنتظرني. كنا نكتب لبعضنا، وكانت تأتي للزيارة بقدر ما يسمحون لها. تحدثتْ مع قسيس السجن كثيرًا بشأني، وظلتْ تطلب منه الحديث معي ومساعدتي، حتى طلبتُ منها أخيرًا ألا تفعل ذلك مرة أخرى. كرهتُ الحديث مع الرجل. لم أستطع فقط التواصل معه.

مع أنها كانت تزورني، إلا إنها استمرت في الكتابة أيضًا، وكانت ترسل كل هذه الكتب والمقالات عن تحسين ذاتك. أخبرتني باستمرار أنها تصلي من أجلي حتى أتغير. أردتُ أن أبقى خارج السجن، لكنني قضيت وقتًا طويلًا للغاية في الحبس، حتى صار ذلك هو الشيء الوحيد الذي أعرف كيف أفعله.

حسنًا، اتضح شيء ما أخيرًا في أعماقي، وانخرطتُ في برنامج لمساعدتي على شق طريقي هناك في العالم الخارجي. ذهبتُ للمدرسة في حين كنت بداخل السجن، وتعلمت حرفة، بالإضافة إلى أنني أنهيتُ الدراسة الثانوية وبدأت دراستي الجامعية. عندما خرجت، ابتعدتُ عن المشكلات بطريقة ما، وواصلت تعليمي حتى حصلت على درجة الماجستير في العمل الاجتماعي. لكنني فقدت زوجتي خلال الطريق. في البداية عندما كنا نكافح حقًّا من أجل البقاء، كنا منسجمين تمامًا. لكن عندما صارت الأمور أسهل، وبدأنا نحقق ما كنا نأمل فيه دومًا، أصبحت «مونيكا» أشد وأسرع غضبًا مِما رأيتها من قبل طوال كل تلك السنوات، خلال كل هذه المشكلات. تركتني فقط عندما كان يجب أن نكون في أسعد حال. لا أعرف حتى أين هي الآن. ترفض والدتها إخباري، وقررتُ أخيرًا أن البحث عنها ليس من شأني لو لم تكن ترغب في أن تكون معي. أفكر في بعض الأحيان أنه كان من الأسهل كثيرًا بالنسبة إلى «مونيكا» أن تحب فكرة مجرَّدة عني، من أن تحبني شخصيًّا. كنا واقعين في الحب بشدة عندما كنا بالكاد معًا، عندما كان كل ما لدينا هو الرسائل

والزيارات، والحلم بما سنمتلكه يومًا ما. تباعدنا عندما بدأتُ أجعل ما تمنيناه حقيقة واقعة. كلما زاد انتماؤنا للطبقة الوسطى، قل إعجابها بالأمر. أعتقد أنها لم يعد بوسعها الشعور بالأسف حيالي.

انجذاب «راسيل» لـ«مونيكا»

لم يكن هناك شيء في خلفية «راسيل» يُعِدَّه ليكون حاضرًا عاطفيًّا أو حتى جسديًّا لشخص آخر، في علاقة محبة وملتزمة. ظل معظم حياته يبحث عامدًا عن شعور بالقوة والأمان إما من خلال الهرب، أو الانخراط في مغامرات خطرة. كان يسعى لتجنب يأسه من خلال هذه الأنشطة التي تساعد على تشتيت الانتباه إلى حد كبير، وتُولِّد الإثارة. استغل التورط في المخاطر كي يتفادى الشعور بالألم والعجز لتخلي والدته عنه عاطفيًّا.

عندما التقى بـ«مونيكا»، سحرته ملامحها الهادئة الجذَّابة، وسلوكها الرقيق حياله. استجابت لمشكلاته باهتمام صادق وتعاطف عميق، بدلًا من رفضه لأنه «سيِّئ». أوضحتْ على الفور أنها على استعداد لأن تكون موجودة من أجله، ولم يمضِ كثير من الوقت حتى اختبر قوتها على البقاء. عندما اختفى، ردت «مونيكا» بأن انتظرت في صبر. بدا أن لديها ما يكفي من الحب والاستقرار والتحمل للتعامل مع أي شيء قد يفعله «راسيل». على الرغم من أنه يبدو أن «مونيكا» كانت تتحلى بقدر كبير من التسامح حيال «راسيل» وسلوكه، فإنه كان العكس تمامًا هو الصحيح. ما لم يدركه أي من هذين الشابين بصورة واعية هو أنها تستطيع أن تكون موجودة من أجله فقط ما دام لم يكن موجودًا من أجلها. ما دام بقي منفصلًا عنها، وجد «راسيل» في «مونيكا» الشريك المثالي، وزوجة السجين المثالية. أمضت حياتها طواعية وهي تنتظر وتأمل أن يتغير، وأنه يمكنهما أن يكونا معًا حينها. من المحتمل أن زوجات السجناء من أمثال «مونيكا» يُقدمن أكبر مثال على النساء اللاتي يُفرطن في الحب. لأنهن غير قادرات على أي درجة من الحميمية مع رجل، فإنهن يخترن بدلًا من ذلك العيش مع خيال، وحلم بكم سيُحِبن ويُحبَبن يومًا ما عندما يتغير شريكهن ويصير متاحًا لهن. لكنهن قادرات على الحميمية فقط في الخيال.

عندما حقق «راسيل» ما يكاد يكون مستحيلًا، وبدأ يُقوِّم من نفسه ويبقى خارج السجن، ابتعدت «مونيكا». تطلَّب وجوده في حياتها درجة خطيرة من الحميمية، جعلتها تشعر بعدم الارتياح أكثر بكثير مما شعرت به في أثناء غيابه من قبل. ولا يستطيع الواقع اليومي مع «راسيل» أن ينافس أبدًا الرؤية المثالية التي تخيلتها للحب المتبادل. هناك قول مأثور بين السجناء، مفاده أنهم جميعًا لديهم سياراتهم الكاديلاك متوقفة في انتظارهم عند حافة الرصيف، مما يعني أنهم يتخيلون صورة مبالغة في مثاليتها لما ستكون عليه الحياة بالنسبة إليهم عند عودتِهم إلى الشوارع. في مخيلة زوجات السجناء أمثال «مونيكا»، من

المرجح أن ما ينتظر عند حافة الرصيف ليس الكاديلاك التي ترمز للمال والقوة، بل عربة تجرها ستة خيول بيضاء ترمز للحب الرومانسي السحري. كيف ستُحِب هؤلاء النساء ويُحبَبن... هذا هو حلمهن. جنبًا إلى جنب مع أزواجهن السجناء، فإنهن عادة ما يجدن أنه من الأسهل الحياة مع الحلم بدلًا من الكفاح لمحاولة تحقيقه في العالم الواقعي.

المهم فهمه هو أن «راسيل» بدا وكأنه لم يكن قادرًا على الحب بعمق كبير، في حين أن «مونيكا» بكل صبرها وتعاطفها بدت ماهرة للغاية في ذلك. في الواقع، فإن كليهما كان يعاني بالدرجة نفسها قصورًا في المقدرة على الحب الحميمي. لهذا صارا شريكين عندما لم يكن بوسعهما أن يكونا معًا، ولهذا كان يجب أن تنتهي علاقتهما بعد أن استطاعا أن يكونا معًا. من المفيد ملاحظة أن «راسيل» ليست لديه شريكة جديدة في حياته في الوقت الحالي. فهو الآخر لا يزال يصارع الحميمية.

«تايلر»: في الثانية والأربعين، مدير بإحدى الشركات، مطلَّق، من دون أطفال.

اعتدت المزاح عندما كنا لا نزال معًا، وإخبار الناس أن قلبي أخذ يدق بشدة بالغة عندما رأيت «نانسي» لأول مرة، إلى درجة أنني لم أتمكن من التقاط أنفاسي. كان الأمر صحيحًا: كانت ممرضة لصالح الشركة التي عُينت بها، وكنت في مكتبها على جهاز المشي أجري فحصًا لجهازي التنفسي، كان هذا هو سبب كل ضربات القلب وصعوبة التنفس. أرسلني رئيسي لأن وزني زاد بصورة بالغة، وأيضًا لأنني كنت أعاني بعض الآلام في صدري. في الواقع، كنت في حالة سيئة للغاية. هجرتني زوجتي منذ عام ونصف من أجل رجل آخر، وفي حين أنني أدرك أن ذلك يدفع كثيرًا من الرجال للإسراع إلى البارات ليلًا، إلا أنني بقيت في المنزل فقط وشاهدت التلفزيون وتناولت الطعام.

لطالما أحببت الأكل. لعبت أنا وزوجتي التنس كثيرًا، وأعتقد أن هذا كان يتكفل بأمر السعرات الحرارية عندما كنا معًا، لكن مع رحيلها أصبح لعب التنس يشعرني بالاكتئاب. في الواقع، أصبح كل شيء يشعرني بالاكتئاب. علمت ذلك اليوم في مكتب «نانسي» أنني اكتسبت خمسة وستين رطلًا في ثمانية عشر شهرًا. لم أهتم حتى بأن أزن نفسي قَطُّ، مع أن قياس ملابسي زاد عدة مرات. لم أهتم فحسب.

كانت نانسي جادة للغاية في البداية، وهي تخبرني عن مدى خطورة زيادة الوزن، وما يتعين عليَّ فعله للتخلص منه، لكنني كنت أشعر كرجل عجوز، ولم أرغب حقًّا في بذل الجهد للتغيير.

أعتقد أنني فقط كنت أشعر بالأسف على نفسي. حتى طليقتي، عندما كانت تراني، كانت تُوبخني وتقول:

ـ كيف يمكنك أن تهمل نفسك هكذا؟

كان لديَّ أمل نوعًا ما أن تعود لإنقاذي، لكنها لم تفعل.

سألتني «نانسي» عما إذا كان هناك أي حدث مرتبط بزيادة وزني، قد سرَّع منه. عندما أخبرتها عن الطلاق، توقفت عن التصرف بشكل مهني نوعًا ما وربتت على يدي بتعاطف. أذكر أنني شعرت ببعض الإثارة عندما فعلتْ ذلك، وكان الأمر مميزًا لأنني لم أشعر بأي شيء حيال أي شخص فترة طويلة للغاية. نصحتني باتباع حِمية غذائية، وأعطتني كثيرًا من المطويات والرسوم التوضيحية وطلبت مني العودة مرة كل أسبوعين لتتمكن من متابعة حالتي. لم أطق الانتظار حتى أعود إلى هناك. مر الأسبوعان، ولم أتبع الحِمية الغذائية، أو أفقد أي وزن، لكنني قطعًا نلت تعاطفها. قضيت أنا وهي موعدي الثاني بأكمله ونحن نتحدث عن الطريقة التي أثر بها الطلاق عليَّ. أنصتتْ ثم حثتني على فعل كل الأشياء التي يطلب منك الجميع فعلها: الذهاب إلى الفصول الدراسية، والانضمام لنادٍ صحي، والقيام برحلة بصحبة مجموعة، وتنمية اهتمامات جديدة. وافقتُ على كل شيء، ولم أفعل شيئًا، وانتظرتُ أسبوعين آخرين حتى أراها مرة ثانية. كان هذا هو الفحص الذي طلبتُ فيه منها الخروج. كنت أعلم أنني بدين ومظهري بائس، ولا أعلم حقًّا من أين استمددت الشجاعة، إلا أنني فعلتُ، وقبلتْ. عندما اصطحبتها ليلة السبت، كان بحوزتها مزيد من المطويات إلى جانب كتيبات متخصصة عن الحمية الغذائية، والقلب، والتمارين الرياضية والحزن. لم أحظَ بهذا القدر من الاهتمام منذ فترة طويلة.

بدأنا نتواعد، وسرعان ما صرنا جادين بشأن بعضنا. اعتقدت أن «نانسي» ستجعل كل الألم يزول عني. لقد حاولتْ بكل تأكيد، وهذه حقيقة مؤكدة. حتى إنني انتقلت من شقتي لشقتها. اهتمت للغاية بطهو وجبات منخفضة الكوليسترول، وبملاحظة كل شيء أتناوله. حتى إنها أعدت لي وجبات غداء كي آخذها للعمل. ومع أنني لم أكن آكل أي شيء يقارب ما كنت أتناوله في كل تلك الليالي وحدي أمام التلفزيون، إلا إنني لم أكن أفقد الوزن أيضًا. بقيت فقط كما أنا، لا أسمن ولا أنحف. أؤكد لكِ أن «نانسي» كانت تعمل بجهد أكبر مني بكثير حتى تجعلني أفقد ذلك الوزن. تصرف كلانا وكأنه مشروعها، ومسؤوليتها أن تجعلني أفضل.

في الواقع، أعتقد أن عملية الأيض لديَّ تتطلب تمرينًا شاقًّا حتى أحرق السعرات الحرارية بكفاءة، ولم أكن أمارس كثيرًا من التمارين على الإطلاق.

كانت «نانسي» تلعب الجولف، وكنت ألعب معها قليلًا، إلا إنها فقط لم تكن لعبتي.

بعد أن قضينا ثمانية أشهر معًا، قمت برحلة عمل إلى إيفانستون، مسقط رأسي. كما هو متوقع، بعد أن أمضيت يومين هناك التقيت بصديقين من المدرسة الثانوية. لم أكن أريد أن أرى أحدًا، وأنا أبدو بمظهري ذاك، لكن هذين الرجلين كانا صديقين قديمين، وكان لدينا الكثير لنتحدث عنه. فوجئا لسماع خبر طلاقي. كانت زوجتي من المدينة نفسها أيضًا. على أي حال، أقنعاني بلعب مجموعة واحدة من أشواط التنس. كان كلاهما يمارس اللعبة، وكانا يعرفان أنها لعبتي منذ المدرسة الثانوية. لم أكن أعتقد أنه بوسعي الصمود لمباراة واحدة، وأخبرتهما ذلك، لكنهما أصرَّا.

كان إحساسًا رائعًا للغاية وأنا ألعب ثانية، مع أن الوزن الزائد أبطأني كثيرًا، وخسرت كل مباراة لعبتها. أخبرتهما أنني سأعود في العام القادم لأهزم كليهما.

عندما وصلت إلى المنزل، أخبرتني «نانسي» أنها ذهبت إلى هذه الندوة الرائعة عن التغذية، وكانت تريدني أن أجرب كل هذه الأشياء الجديدة التي تعلمتْها. قلت لها لا، وإنني سأقوم بذلك بطريقتي الخاصة فترة من الوقت.

إلى ذلك الحين، لم نكن، أنا و«نانسي»، قد تشاجرنا من قبل. بالتأكيد كانت تبالغ كثيرًا في الاهتمام بي، وتلح عليَّ باستمرار لأعتني بنفسي بصورة أفضل، لكننا لم نبدأ في الشجار أنا وهي حتى بدأت ألعب التنس مرة أخرى. لعبت في الظهيرة، حتى لا ينتقص ذلك من الوقت الذي نقضيه معًا، لكننا لم نعد، أنا وهي، كما كنا من قبل.

«نانسي» فتاة جذابة، وتصغرني بنحو ثماني سنوات، وبمجرد أن بدأت أستعيد لياقتي، ظننت أننا سنتوافق بشكل أفضل من أي وقت مضى، لأنها ستكون فخورة بي. يعلم الرب أنني أحسست بشعور أفضل حيال نفسي. لكن الأمور لم تسِر على ذلك النحو بالتأكيد. اشتكت من أنني فقط لم أعد كما كنت، وفي النهاية طلبتْ مني الرحيل. كنت حينها أزِن سبعة أرطال فقط أكثر من وزني قبل الطلاق. كان من الصعب عليَّ حقًّا أن أتركها. كنت آمل أن نتزوج في النهاية. لكن ما إن صرت أنحف، كانت محقة، فقط لم تعد الأمور بيننا كما كانت.

انجذاب «تايلر» لـ«نانسي»

كان «تايلر» رجلًا لديه احتياجات اعتمادية واضحة إلى حد كبير، تضخمت بسبب أزمة طلاقه. تدهوره المتعمد تقريبًا، الذي كان مدروسًا لإثارة شفقة زوجته وعطفها، فشل معها، إلا إنه اجتذب امرأة تُفرط في الحب، جعلت رفاه شخص آخر جوهر هدفها في الحياة. كان عجزه وألمه، وحرصها على المساعدة هم أساس انجذابهما المتبادل.

كان «تايلر» لا يزال يتألم من رفض زوجته، فضلًا عن حزنه العميق لفقدها ولنهاية زواجهما. في هذه الحالة التعيسة التي يشترك فيها جميع أولئك الذين يعانون آلام الانفصال، لم ينجذب كثيرًا إلى «نانسي» كشخص، بقدر انجذابه لدورها كممرضة ومعالجة، وإلى ما بدا أنها تعرضه من إنهاء المعاناة.

بالطريقة نفسها التي استغل بها كميات ضخمة من الطعام لملء فراغه وخنق خسارته، استغل الآن الاهتمام الذي أحاطته به «نانسي» لتوفير إحساس بالأمان العاطفي ولتعزيز قيمته الذاتية المتضررة. لكن احتياج «تايلر» لاهتمام «نانسي» الكامل كان مؤقتًا، ومرحلة عابرة في عملية شفائه. عندما أعمل الزمن سحره، واستبدل الهوس بالذات والشفقة على الذات بتأكيد الذات الأكثر صحة، صارت حماية «نانسي» المفرطة التي كانت مصدر راحة من قبل، منفِّرة. على خلاف اعتمادية «تايلر» المُبالغ فيها بصورة مؤقتة، فإن احتياجها لأن يحتاجها أحدهم لم يكن مرحلة عابرة، بل سمة أساسية في شخصيتها، وإطارها الوحيد تقريبًا للتواصل مع شخصٍ آخر. كانت «ممرضة» في كل من العمل والمنزل. مع أن «تايلر» سيظل شريكًا اعتماديًّا إلى حد ما حتى بعد التعافي من صدمة الطلاق، إلا أن عمق احتياجه لأن يعتني به أحدهم لا يمكنه أن يضاهي عمق احتياجها لإدارة حياة شخص آخر والتحكم فيها. كانت صحته، التي بدت وكأنها تعمل من أجلها بلا كلل، في الواقع بمثابة ناقوس الموت لعلاقتهما.

«بارت»: في السادسة والثلاثين، مدير تنفيذي سابق، مدمن للكحوليات منذ سن الرابعة عشرة. أقلع عن الشراب منذ عامين.

كنت مطلقًا، وأخرج للمواعدة لعام تقريبًا، عندما قابلت «ريتا». كانت فتاة طويلة الساقين، داكنة العينين، لها مظهر مثل الهيبيز، وفي البداية كنا نتعاطى المخدرات كثيرًا معًا. كان لا يزال لديَّ كثير من المال، وقضينا وقتًا ممتعًا للغاية فترة من الوقت. لكن كما تعلمين، لم تكن «ريتا» من الهيبيز في الواقع قَطُّ. كانت مسؤولة للغاية بدرجة تمنعها من أن تُطلق لنفسها العنان إلى حد كبير. كان بوسعها تدخين قليل من المخدرات معي، لكن بطريقة ما لم تكن خلفيتها الوقورة المنتسبة إلى بوسطون تختفي تمامًا. حتى شقتها كانت مرتبة على الدوام. كان لديَّ هذا الشعور بالأمان معها، وكأنها لن تدعني أتمادى في السقوط بدرجة كبيرة.

في الليلة الأولى التي خرجنا فيها، تناولنا عشاءً رائعًا، ثم عدنا إلى شقتها. ثملتُ للغاية، وأعتقد أنني فقدت الوعي. على أي حال، استيقظتُ على أريكتها مغطى بهذا اللحاف اللطيف الناعم، وكان رأسي على وسادة معطرة، وشعرتُ فقط وكأنني عدت إلى المنزل... ملاذ آمن، أتعرفين؟ كانت «ريتا» تعرف كل شيء عن رعاية مدمني الكحوليات. تُوفي والدها، المصرفي، بسبب مرضه. على أي حال، انتقلت للعيش معها بعد ذلك ببضعة أسابيع، وظهرت بمظهر الماكر البارع خلال العامين التاليين، لأطول فترة ممكنة استطعت خلالها الإفلات بالأمر، حتى خسرتُ كل شيء.

كانت قد توقفتْ عن تعاطي أي مخدرات على الإطلاق بعد أول ستة أشهر تقريبًا من وجودنا معًا. أعتقد أنها ظنت أنه من الأفضل أن تبقى مسيطرة على الأمور، لأنني كنت مُغيبًا للغاية. تزوجنا في خضم كل هذا. ثم انتابني الخوف حقًّا. صارت لديَّ مسؤولية أخرى الآن، ولم أُبلِ بلاءً حسنًا للغاية مع المسؤولية. إلى جانب ذلك، كنت أخسر كل شيء من الناحية المادية في وقت زواجنا نفسه تقريبًا. فقط لم أعد أستطيع تدارك الأمر بتلك الحالة التي كنت عليها، وأنا أتناول الشراب طوال اليوم. لم تكن «ريتا» تعلم أن الوضع بهذا السوء، لأنني كنت أخبرها أنني ذاهب لاجتماع عمل في الصباح، وبدلًا من ذلك كنت أقود سيارتي المرسيدس، وأتوقف بجوار الشاطئ وأتناول الشراب. أخيرًا، عندما انهار العمل حقًّا وصرتُ مدينًا لكل مَنْ في المدينة، لم أعرف كيف أتصرف.

انطلقتُ في رحلة طويلة، منتويًا قتل نفسي في سيارتي، وجعل الأمر يبدو وكأنه حادث. لكنها تبعتني، ووجدتني في هذا الفندق الرخيص واصطحبتني للمنزل. ضاع كل المال، لكنها مع ذلك أدخلتني مستشفى لعلاج إدمان الكحوليات. الأمر غريب، لكنني لم أكن ممتنًّا. كنت غاضبًا، ومرتبكًا، وخائفًا للغاية، وفقدت رغبتي الجنسية حيالها تمامًا خلال العام الأول تقريبًا من إقلاعي عن تناول الشراب. ما زلت لا أدري ما إذا كنا سننجح، لكن الأمر يتحسن بعض الشيء بمرور الوقت.

انجذاب «بارت» لـ«ريتا»

عندما ثمل «بارت» وفقد الوعي خلال موعدهما الأول، بدا أن «ريتا» تَعده باستراحة من اندفاعه الأهوج نحو تدمير الذات، من خلال عملها على التأكد من أنه لا يعاني. بدا فترة من الوقت وكأنها ربما تكون قادرة على حمايته من ويلات إدمانه، وإنقاذه بمهارة ولطف. أدى أسلوب الحماية الظاهري هذا في الواقع إلى إطالة الوقت الذي يمكن لشريكها فيه أن يمارس إدمانه ولا يستشعر العواقب. ساعدته على البقاء مريضًا فترة أطول، من خلال حمايته ومواساته. لا يبحث المدمن الذي يمارس مرضه عن شخص يساعده على

التعافي، بل إنه يبحث عن شخص بوسعه أن يبقى معه مريضًا في أمان. كانت «ريتا» مثالية لبعض الوقت، حتى صار «بارت» مريضًا للغاية، بحيث إنها لم تتمكَّن حتى من إبطال أثر ما يفعله بنفسه.

عندما تعقبته وأدخلته برنامج مستشفى لمدمني الكحوليات، بدأ «بارت» يتخلى عن الكحول ويتعافى. إلا أن «ريتا» حالت بينه وبين مخدِّره. لم تعد تؤدي دورها المعتاد في مواساته، وجعل كل شيء على ما يرام، واستاء منها لتلك الخيانة البادية، وأيضًا لأنها بدت وكأنها قوية للغاية في حين كان يشعر بالضعف والعجز البالغين.

مهما أفسدنا الأمر بشدة، فإن كلًّا منا بحاجة إلى الشعور بأنه مسؤول عن حياته. عندما يساعدنا شخص ما، فإننا غالبًا ما نستاء من قوة ذلك الشخص وتفوقه الضمني. علاوة على ذلك، غالبًا ما يحتاج الرجل إلى أن يشعر أنه أقوى من شريكته الأنثى حتى يشعر بالانجذاب الجنسي حيالها. في هذه الحالة، فإن العون الذي قدمته «ريتا» لـ«بارت» من خلال نقله إلى المستشفى أوضح فقط مدى شدة مرضه، وبالتالي أضعفت لفتتها الحنونة العميقة من انجذابه الجنسي لها، على الأقل فترة من الوقت.

بالإضافة إلى هذا الجانب العاطفي، ربما يكون هناك أيضًا عامل فيسيولوجي مهم يعمل هنا، يجب أخذه في الاعتبار. عندما يتعاطى رجل الكحوليات والمخدرات بالطريقة التي فعلها «بارت»، ثم يُقلع عن ذلك، فإن الأمر يستغرق أحيانًا عامًا أو أكثر حتى تُصحِّح كيمياء جسده نفسها، وليستجيب جنسيًّا بطريقة طبيعية، من دون وجود مخدر في جسده. قد يواجه الزوجان خلال هذه الفترة من التكيف الجسدي صعوبة كبيرة في فهم انعدام اهتمامه و/أو انعدام قدرته على الأداء الجنسي وقبولهما.

يمكن أن يحدث العكس أيضًا. قد ينمو دافع جنسي قوي على غير العادة لدى المدمن الذي أقلع حديثًا عن تعاطي المخدرات وتناوُل الشراب، ربما بسبب اختلال التوازن الهرموني. أو ربما، مرة ثانية، يكون السبب نفسيًّا بدرجة أكبر. كما قال أحد الشباب، الذي امتنع عن الكحوليات والمخدرات لبضعة أسابيع: «الجنس هو الطريقة الوحيدة التي يمكنني الانتشاء من خلالها الآن». لذا يمكن أن يحل الجنس محل استخدام المخدر لتخفيف القلق المعتاد في المرحلة المبكرة من الإقلاع عن تناوله.

التعافي من الإدمان والشراكة الإدمانية يشكلان عملية بالغة التعقيد والحساسية بالنسبة إلى زوجين. قد ينجو «بارت» و«ريتا» من هذه الفترة الانتقالية، مع أنهما اجتمعا في الأصل لأن مرضيهما من إدمان الكحوليات والشراكة الإدمانية لمدمن الكحوليات توافقا مع بعضهما. لكن حتى ينجحا

كزوجين في غياب إدمان نشط، عليهما أن يسيرا في طرق منفصلة فترة من الوقت، ويركز كل منهما على تعافيه. على كل منهما أن ينظر في أعماقه ويحتضن الذات، التي حاولا تجنبها بشدة بالغة من خلال حبهما لبعضهما ورقصهما مع بعضهما.

«جريج»: في الثامنة والثلاثين، أقلع عن تعاطي المخدرات وتناوُل الشراب أربعة عشر عامًا في زمالة المدمنين المجهولين، متزوج الآن ولديه طفلان، ويعمل مستشارًا لمدمني المخدرات من الصغار.

التقينا في الحديقة ذات يوم. كانت تقرأ صحيفة غير مصرح بها، وكنت أنا فقط سارحًا نوعًا ما. كان يوم سبت في الصيف، وقت الظهيرة تقريبًا، حارًّا وهادئًا للغاية.

كنت في الثانية والعشرين، وقد تركت الكلية في عامي الأول، لكنني ظللت ألمح إلى أنني سأعود. كان هذا حتى يستمر والداي في إرسال المال إليَّ. لم يستطيعا التخلي عن حلمهما بأنني سأنهي دراستي وأحترف مهنة، لذا أنقذاني من المصاعب فترة طويلة.

كانت «ألانا» بدينة للغاية، وزنها زائد بنحو أربعين أو خمسين رطلًا، مما يعني أنها لم تكن تُشكل تهديدًا لي. لن يُحتسب الأمر في حال ما إذا رفضتني، لأنها لم تكن مثالية. بدأت حديثًا معها حول ما كانت تقرأه، وكان الأمر سهلًا منذ البداية. ضحكتْ كثيرًا، مما جعلني أشعر وكأنني رجل ساحر ومُسلٍّ. حكت لي عن ميسيسيبي وألاباما، وخروجها في مسيرة مع «مارتن لوثر كينج»، وكيف كان الأمر، فيما يتعلق بالعمل مع كل أولئك الأشخاص الذين كانوا يحاولون إحداث فارق.

لم ألتزم بأي شيء قَطُّ سوى قضاء وقت ممتع. كان شعاري هو الانتشاء وتدبير الأمور، وكنت ماهرًا جدًّا في الانتشاء عن تدبير الأمور. كانت «ألانا» انفعالية للغاية. قالت إنها أحبت العودة إلى كاليفورنيا، لكنها أحيانًا كانت تشعر أنها ليس لديها الحق في أن تشعر بالراحة لهذا الحد، في حين أن هناك أشخاصًا آخرين يعانون في هذه البلاد.

جلسنا في الحديقة معًا لساعتين أو ثلاث في ذلك اليوم، فقط نمضي الوقت بطريقة ما، يخبر بعضنا بعضًا المزيد والمزيد عمن نكون. بعد فترة، عدنا للمنزل الذي شاركته مع آخرين لنتناول المخدرات، لكنها كانت جائعة عندما وصلنا هناك. بدأتْ تأكل وتُنظف المطبخ، في حين كنت أتعاطى المخدرات في غرفة المعيشة. كانت هناك موسيقى تصدح، وأذكر أنها خرجتْ ومعها برطمان من زبدة الفول السوداني، وبسكويت، وسكين، وجلستْ على مقربة مني.

ضحكنا كثيرًا فقط. أعتقد أن كلينا سمح في تلك اللحظة بأن يُنظر إليه باعتباره مدمنًا، بوضوح أكثر مما فعلنا في أي وقت آخر بعد ذلك اليوم. لم تكن هناك أي أعذار حينها، مجرد السلوكيات. وكان كل منا يفعل ما يريده بالتحديد، بالإضافة إلى أننا قد عثرنا على شخص لن ينتقدنا بسبب ذلك. من دون النطق بكلمة، علمنا أننا سننجح معًا.

أمضينا كثيرًا من الأوقات الممتعة بعد ذلك، لكن لا أعتقد أنه أتى وقت آخر بعدها كان كل شيء فيه بهذه السهولة، وكان كلانا متحررين جدًّا من الدفاعات. المدمنون أشخاص دفاعيون للغاية.

أذكر أننا كنا نتشاجر كثيرًا حول ما إذا كان بوسعي ممارسة الحب معها من دون أن أكون واقعًا تحت تأثير المخدِّرات. كانت على ثقة من أنها مُنفِّرة لأنها بدينة. عندما كنت أتعاطى المخدرات قبل أن نمارس الحب، ظنت أني مضطر لذلك حتى أتحمل الأمر. في الواقع، كان عليَّ تعاطي المخدرات حتى أمارس الحب مع أي شخص. كان كلانا لديه تقدير متدنٍ للغاية للذات. كان من السهل لي الاختباء وراء إدمانها، لأن وزنها أظهر وجود مشكلة. كان افتقاري إلى الحافز، وحقيقة أن حياتي لا تسير في أي اتجاه، أقل وضوحًا من تلك الخمسين رطلًا التي كانت تحملها. كنا هناك إذن، نتشاجر حول ما إذا كان بوسعي أن أحبها حقًّا على الرغم من أنها بدينة. كانت تجعلني أقول إن ما يهم هو شخصيتها من الداخل، وليس مظهرها، وحينها يسود سلام لبعض الوقت.

قالت إنها تتناول الطعام لأنها تعيسة للغاية. قلت إنني أتعاطى المخدرات لأنني غير قادر على إسعادها. كنا نقيضين مثاليين لبعضنا بهذه الطريقة المَرضية للغاية. كان لدى كل منا عذر لما كان يفعله.

مع ذلك، تظاهرنا معظم الوقت أنه لا توجد مشكلات حقيقية. ففي النهاية، كثير من الناس سِمَان، وكثير من الناس يتعاطون المخدرات. لذا كنا نتجاهل الأمر برمته.

بعدها، أُلقي القبض عليَّ لحيازة مخدرات خطيرة. أمضيت عشرة أيام في السجن، وجلب لي والدَاي محاميًا ماهرًا جعلني أتلقى المشورة بدلًا من قضاء مزيد من الوقت في السجن. رحلتْ «ألانا» من المنزل في حين كنت محتجزًا خلال تلك العشرة أيام. كنت غاضبًا للغاية. شعرت أنها هجرتني. في الواقع، كنا نتشاجر أكثر وأكثر. عندما أنظر إلى الوراء الآن، أدرك أنه كان من الصعب للغاية العيش معي.

بدأ جنون الارتياب الذي ينشأ لدى الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات فترة من الوقت يؤثر عليَّ بالفعل. كنت أيضًا إما واقعًا تحت تأثير المخدرات، أو

أرغب في تعاطي المخدرات طوال الوقت تقريبًا. كانت «ألانا» تأخذ كل ذلك على محمل شخصي، معتقدة أنها لو كانت مختلفة فقط، فسأرغب أن أكون أكثر حضورًا معها، ولست واقعًا تحت تأثير المخدرات في كل دقيقة. ظننت أنني أتجنبها. في الواقع كنت أتجنب نفسي!

على أي حال، اختفت عشرة أشهر تقريبًا، في مسيرة أخرى على ما أظن. صمم المستشار الذي قابلته على ذهابي لاجتماعات زمالة المدمنين المجهولين. ذهبتُ، إذ كنت أمام أحد خيارين: إما ذلك أو السجن. رأيت هناك بعض الناس الذين كنت أعرفهم من الشارع، وبعد فترة بدأت أدرك أنني ربما أعاني فقط مشكلةً مع المخدرات. كان هؤلاء الناس يمضون قُدمًا في الحياة، وكنت أنا ما أزال أتعاطى المخدِّرات مرارًا وتكرارًا. لذا توقفت عن الادِّعاء خلال الاجتماعات، وسألت رجلًا أحترمه كثيرًا إن كان بوسعه أن يساعدني. صار كفيلي في زمالة المدمنين المجهولين، وكنت أتصل به مرتين يوميًّا، صباحًا ومساءً. كان ذلك يعني تغيير كل ما أفعله، الأصدقاء، والحفلات، وكل شيء، لكنني فعلت ذلك. ساعدتني المشورة أيضًا، لأن ذلك المستشار كان يعرف كل ما سأمر به قبل أن أفعل، وكان يُحذرني. على أي حال، نجح الأمر، وتمكنت من الابتعاد عن المخدرات والكحوليات.

عادت «ألانا» بعد أن ظللت مقلعًا عن تعاطي المخدرات وتناوُل الشراب في زمالة المدمنين المجهولين أربعة أشهر، وعلى الفور عادت الأمور لما كانت عليه. كانت لدينا هذه اللعبة التي لعبناها معًا. أطلق عليها المستشار اسم «التواطؤ». كانت هذه طريقتنا في استغلال بعضنا للشعور بالرضا أو السوء حيال أنفسنا، وبالطبع لممارسة إدماننا. كنت أعلم أنني سأتعاطى المخدرات لو تورطت في كل تلك السلوكيات معها. لم نعد حتى أصدقاء الآن. فقط لم ينجح الأمر، ما دمنا لم يعد بوسعنا أن نكون مريضين معًا.

انجذاب «جريج» لـ«ألانا»

تشارك «جريج» و«ألانا» في رابطة قويةٍ منذ البداية. كان كل منهما لديه إدمان يحكم حياته، ومنذ اليوم الأول للقائهما، ركز كل منهما على إدمان الآخر، ليقلل بالمقارنة من أهمية وقوة إدمانه. بعدها، خلال علاقتهما، تبادلا الإذن بوضوح، وبغير وضوح، كي يظلَّا مريضين، حتى وهما يحتجان على حالة بعضهما. هذا نمط شائع للغاية بين الأزواج المدمنين، سواء كانا مدمنين للمادة نفسها أو لمواد مختلفة. فهما يستغلان سلوك ومشكلات بعضهما لتجنب مواجهة خطورة تدهورهما، وكلما زاد التدهور، زادت الحاجة لهذا الشريك ليوفر إلهاء، ولأن يكون أكثر مرضًا، وأكثر هوسًا، وأقل سيطرة.

إلى جانب هذه الديناميكية، بدت «آلانا» لـ«جريج» متعاطفة وعلى استعداد للمعاناة من أجل شيء تؤمن به. دومًا ما يكون لهذا جاذبية مغناطيسية بالنسبة إلى شخص مدمن، لأن الاستعداد للمعاناة شرط أساسي لعلاقة مع مدمن. فهو يضمن أن المدمن لن يتعرض للهجر عندما تبدأ الأمور حتمًا في التدهور. بعد أشهر طويلة من الشجار المرير، وجدت «ألانا» القوة لهجر «جريج»، ولو مؤقتًا، فقط عندما كان غائبًا، حبيسًا في السجن. عادت لا محالة، وهي على استعداد للبدء من جديد حيث توقفا، كمدمنين ممارسين للإدمان.

كان «جريج» و«ألانا» يعرفان كيف يمرضان معًا فقط. مع بقاء إدمان «ألانا» للطعام خارج نطاق السيطرة، لم يكن بوسعها الشعور بالقوة والصحة إلا إذا كان «جريج» تحت تأثير المخدرات باستمرار، تمامًا مثلما كان بوسعه الشعور بأن استخدامه للمخدرات خاضع للتحكم الذاتي بهدوء، مقارنة بشراهتها للطعام وزيادة وزنها المفرطة. جعل تعافي «جريج» عدم تعافيها واضحًا للغاية، بدرجة تمنعهما من الشعور بالراحة معًا بعد ذلك. كانت بحاجة إلى إفساد إقلاعه عن الإدمان حتى يمكنهما العودة لوضع يمكن التعامل معه.

«إريك»: في الثانية والأربعين، مطلَّق وتزوج ثانية.

كنت مطلَّقًا منذ عام ونصف عندما قابلت «سو». أجبرني معلم في كلية المجتمع، حيث أدرب لعب كرة القدم، على حضور حفل انتقاله لمنزل جديد، لذا كنت هناك بعد ظهر يوم الأحد، جالسًا وحدي في غرفة النوم الرئيسية أشاهد مباراة بين فريقي «لوس أنجيليس رامز» و«سان فرانسيسكو٤٩»، في حين كان الباقون جميعهم في غرفة المعيشة يستمتعون بالحفل.

دخلت «سو» لتضع معطفها، وتبادلنا التحية. رحلت، ثم عادت بعد نصف ساعة لترى ما إذا كنت لا أزال هناك. شاكستني بعض الشيء لوجودي بمفردي تمامًا في الغرفة الخلفية مع التلفزيون، وتبادلنا الحديث قليلًا خلال الإعلان. حسنًا، رحلت ثانية ثم عادت مع طبق به كل شيء طيب يُقدَّم في الخارج، حيث كان الحفل دائرًا. نظرت لها حقًّا حينها لأول مرة، ولاحظت كم كانت جميلة. عند انتهاء المباراة، انضممت إلى الحفل، لكنها كانت قد رحلت. اكتشفت أنها معلمة بدوام جزئي في قسم اللغة الإنجليزية، لذا زرت مكتبها في يوم الاثنين، وطلبت منها السماح لي بأن أرد لها الغداء الذي جلبته لي.

قالت بالتأكيد، إن كان بمقدورنا الذهاب لمكان ما من دون تلفزيون، وضحك كلانا. لكنها لم تكن مزحة في الحقيقة. لن تكون مبالغة لو قلت إنه عندما التقيت بـ«سو»، كانت الرياضة هي كل حياتي. هذا هو الأمر مع الرياضة. لو كنت ترغب في ذلك، بوسعك أن توليها كامل الاهتمام، ولن يتبقى لديك وقت يكفي لأي شيء آخر. ركضتُ كل يوم. تدربت على سباقات الماراثون، ودربت

لاعبي فريقي، وسافرت معهم للمباريات، وتابعت الرياضة في التلفزيون، ومارست التمارين الرياضية.

لكنني كنت وحيدًا أيضًا، وكانت «سو» جذابة للغاية. أولتني كثيرًا من الاهتمام منذ البداية عندما كنت أرغب في ذلك، ومع ذلك لم تتدخل فيما كنت أريد أن أفعله أو أحتاج إلى أن أفعله. كان لديها ابن، «تيم»، في السادسة من عمره، وكنت أميل إليه هو الآخر بدرجة لا بأس بها. كان زوجها السابق يعيش خارج الولاية، ونادرًا ما كان يرى الصبي، لذا بات من السهل لنا أنا وهو أن نصير أصدقاء. كان بوسعي التخمين أن «تيم» أراد الوجود بصحبة رجل.

تزوجنا أنا و«سو» بعد أن عرفنا بعضنا مدة عام، لكن سرعان ما أخذت الأمور تسوء بيننا. اشتكت من أنني لم أولِها الاهتمام هي أو «تيم» قَطُّ، وأنني كنت متغيبًا دومًا، وأن كل ما كنت أهتم به في أثناء وجودي في المنزل هو مشاهدة الرياضة على التلفزيون. اشتكيت من أن كل ما كانت تفعله هو التذمر مني، وأنها كانت تعرف طبيعتي عندما التقتني. لو لم يعجبها الأمر، فما الذي كانت تفعله هنا؟ كنت غاضبًا من «سو» في كثير من الأوقات، لكن بطريقة ما لم أستطع أن أغضب من «تيم» أيضًا، وكنت أعرف أن الطريقة التي نتشاجر بها أنا وهي تؤذيه. مع أنني لم أكن لأعترف بذلك قَطُّ ساعتها، إلا أن «سو» كانت محقة. كنت أتجنبها هي و«تيم». منحتني الرياضة شيئًا لأفعله، شيئًا آمنًا ومريحًا أتحدث عنه وأفكر فيه. نشأتُ في أسرة حيث كانت الرياضة هي الموضوع الوحيد الذي يمكن مناقشته مع والدي، والطريقة الوحيدة التي يمكن جذب انتباهه من خلالها. كان هذا هو تقريبًا كل ما أعرفه عن أن تكون رجلًا.

حسنًا، كنت أنا و«سو» على وشك الانفصال، حيث كنا نتشاجر كثيرًا جدًّا. كلما ضغطتْ عليَّ أكثر، تجاهلتها أكثر، وهربتُ إلى ركضي أو مباريات الكرة أو أي شيء آخر. ثم بعد ظهر يوم من أيام الأحد، كان فريقا «ميامي دولفينز» و«أوكلاند ريدرز» في مباراة فاصلة، ورن جرس الهاتف. كانت «سو» في الخارج مع «تيم»، وأذكر كم شعرتُ بالضيق من المقاطعة، حيث اضطررت للنهوض والابتعاد عن التلفزيون. كانت المكالمة من شقيقي، ليخبرني أن والدي أصيب بأزمة قلبية وأنه تُوفي.

ذهبت إلى الجنازة من دون «سو». كنا نتشاجر كثيرًا جدًّا، وأردت الذهاب وحدي، وأنا سعيد لأنني فعلت ذلك. غيَّرت العودة إلى هناك حياتي بأكملها. ها أنا في جنازة والدي، الذي لم أتمكن من الحديث معه قَطُّ، على شفا طلاقي الثاني، لأنني لم أعرف كيف أتواصل مع زوجتي أيضًا. أحسست وكأنني أخسر الكثير جدًّا، ولم أفهم لِمَ يحدث لي كل هذا. كنت رجلًا لطيفًا، عملت بجد، ولم أؤذِ أحدًا قَطُّ. شعرت بالأسى حيالي، وبأنني وحيد تمامًا.

عدت من الجنازة مع شقيقي الأصغر. لم يستطع التوقف عن البكاء. ظل يتحدث عن كيف فات الأوان الآن، وأنه لن يكون قريبًا من والدنا أبدًا. بعد ذلك، كان الجميع في المنزل يتحدثون عن والدي، أنت تعرفين، كما يفعلون بعد الجنازة، وظل الناس يلقون هذه النكات الصغيرة حول والدي والرياضة، وكم أحبَّها، وكيف كان يشاهدها دومًا. حاول زوج شقيقتي أن يكون مُضحكًا، وقال:

ـ أتعلم، هذه هي المرة الأولى التي أكون فيها في هذا المنزل، والتلفزيون ليس مفتوحًا وهو لا يشاهد مباراة.

نظرت إلى شقيقي، وشرع في البكاء ثانية، ليس بحزن، لكن بمرارة. فجأة رأيت ما فعله والدي طوال حياته، وما كنت أفعله أنا أيضًا. مثله تمامًا، لم أسمح لأي شخص بالاقتراب مني، ومعرفتي والحديث معي. كان التلفزيون هو درعي.

تبعت شقيقي إلى الخارج، وذهبنا بالسيارة معًا إلى البحيرة. جلسنا هناك فترة طويلة. بينما استمعت له وهو يتحدث عن كيف انتظر طويلًا حتى يلحظه والدي، بدأت أرى نفسي حقًّا للمرة الأولى، وأدرك كم صرت أشبه والدي. فكرت في ربيبي «تيم»، وهو ينتظر دومًا مثل جرو صغير حزين، بعض وقتي واهتمامي، وكيف أبقيت نفسي مشغولًا للغاية عنه وعن والدته.

في رحلة عودتي إلى المنزل بالطائرة، ظللت أفكر فيما أريد أن يقوله الناس عني عند وفاتي، وساعدني ذلك على رؤية ما يجب عليَّ فعله.

عندما عدت إلى المنزل تحدثت مع «سو» بصدق، ربما للمرة الأولى في حياتي كلها. بكينا معًا، ونادينا «تيم» ليكون معنا، وبكى هو الآخر.

بعدها، صار كل شيء رائعًا فترة. فعلنا أشياء معًا، كركوب الدراجات، والنزهات مع «تيم». خرجنا واستضفنا الأصدقاء. كان من الصعب عليَّ الابتعاد عن أمر الرياضة برمته، لكن كان عليَّ الإقلاع عنه فجأة تقريبًا فترة من الوقت، لأضع كل شيء في نصابه. أردت حقًّا أن أكون قريبًا من الأشخاص الذين أحببتهم، لا أن أموت وأخلِّف الناس يشعرون مثلما فعل والدي.

لكن اتضح أن الأمر أصعب بالنسبة إلى «سو»، عنه بالنسبة إليَّ. بعد مرور شهرين، أخبرتني أنها ستعمل بدوام جزئي خلال عطلات نهاية الأسبوع. لم أتمكن من تصديق ذلك. كان ذلك وقتنا، لنقضيه معًا. صار كل شيء معكوسًا الآن: كانت تهرب مني! اتفق كلانا على الحصول على بعض العون.

اعترفت «سو» في الاستشارة بأن كل قربنا كان يدفعها للجنون، وأنها تشعر أنها لا تعرف كيف تفعل ذلك، وكيف تكون معي. تحدث كلانا عن مدى صعوبة أن تكون حقًّا برفقة شخص آخر. مع أنها كانت تتذمر بسبب سلوكي القديم، إلا إنها صارت تشعر بعدم الارتياح الآن عندما أوليتها الاهتمام. لم تكن معتادة على ذلك. بل على العكس، كانت أسرتها أسوأ من أسرتي في مجال الاهتمام والعاطفة. كان والدها قبطان سفينة، غائبًا على الدوام، وأحبت والدتها ذلك الوضع. نشأت «سو» وحيدة، ترغب دومًا في أن تكون قريبة من شخص ما، لكنها مثلي، لم تكن تعرف كيف.

ظللنا نتلقى المشورة فترة، وبناء على اقتراح المُعالِج انضممنا لجمعية أسرة الربائب. عندما اقتربنا أكثر أنا و«تيم»، واجهت «سو» صعوبة في السماح لي بتأديبه. أحست بالإهمال، وبأنها تفقد السيطرة عليه. لكنني كنت أعرف أنه يجب عليَّ وضع حدودي الخاصة مع «تيم»، لو كنا أنا وهو سنقيم علاقة حقًّا.

ساعدني وجودي في تلك الجمعية أكثر من أي شيء آخر. عقدوا لقاءات جماعية للأسر الشبيهة بأسرتنا. كان الاستماع لرجال آخرين يصارعون مشاعرهم أمرًا رائعًا بالنسبة إليَّ. ساعدني ذلك على الاستمرار في الحديث مع «سو» عن مشاعري.

ما زلنا نتبادل الحديث، وما زلنا معًا، نتعلم كيف نكون قريبين، ويثق بعضنا ببعض. لا يجيد أي منا الأمر كما نرغب أن نكون، لكننا نواصل التدريب. إنها لعبة جديدة تمامًا لكلينا.

انجذاب «إريك» لـ«سو»

كان «إريك» وحيدًا في العزلة التي فرضها على نفسه، ويتوق لأن يُحبَّ ويُعتنى به، من دون الاضطرار للمخاطرة بالتقارب. عندما اقتربت منه «سو» في اليوم الذي التقيا فيه، مشيرة ضمنيًّا إلى قبولها لوسيلته الرئيسية لتجنب الآخرين، وهي هوسه بالرياضة، تساءل «إريك» عما إذا كان قد عثر بالفعل على امرأته المثالية، تلك التي ستعتني به، ومع ذلك تدعه وشأنه. مع أن «سو» اشتكت بطريقة غير مباشرة من عدم انتباهه، من خلال الاقتراح بوضوح أن يكون موعدهما الأول بعيدًا عن التلفزيون، إلا إنه مع ذلك افترض بشكل صحيح أن لديها قدرة عالية على تحمل البعد. وإلا كانت ستتجنبه منذ البداية.

في الواقع، فإن افتقار «إريك» الصارخ للمهارات الاجتماعية، وعدم قدرته على التواصل عاطفيًّا، كانا عنصرين جذابين بالنسبة إلى «سو». جعلته طبيعته الخرقاء مُحبَّبًا لها، وفي الوقت نفسه أكدت لها أنه لن يستطيع التواصل مع أشخاص آخرين، بمن في ذلك نساء أخريات، وكان ذلك أمرًا مهمًّا. كانت

«سو»، مثل كثير من النساء اللاتي يُفرطن في الحب، تخشى الهجر بشدة. من الأفضل أن تكون مع شخص لا يُلبي احتياجاتها تمامًا، لكنها لن تخسره، على أن تكون مع شخص مُحب أكثر وأهل للحب بدرجة أكبر، وربما يهجرها من أجل أحد آخر.

إلى جانب ذلك، فإن عزلة «إريك» الاجتماعية وفرت لها مهمة لتؤديها، لسد الفجوة التي امتدت بينه وبين الأشخاص الآخرين. كان بوسعها أن تفسر شخصيته وسلوكياته الخاصة لباقي العالم، وتنسب انسحابه من التواصل الاجتماعي إلى الخجل، بدلًا من اللامبالاة. بعبارة أبسط، كان بحاجة إليها.

من الجانب الآخر، كانت «سو» تسمح لنفسها بالتورط في موقف من شأنه أن يكرر جميع الجوانب الأسوأ من سنوات طفولتها... الوحدة، والانتظار أملًا في الحب والاهتمام، وخيبة الأمل العميقة، وأخيرًا اليأس الغاضب. عندما حاولت إجبار «إريك» على التغيير، لم يؤدِ سلوكها سوى إلى تأكيد مخاوفه بخصوص العلاقات، وإلى انسحابه أكثر.

لكن «إريك» تغير بالفعل بشكل كبير، نظرًا لسلسلة من الأحداث المؤثرة بعمق في حياته. صار على استعداد لمواجهة تنينه، أي خوفه من التقارب، حتى يتجنب أن يصير نسخة أخرى من والده البارد الذي لا يمكن الاقتراب منه. كان تماهيه الشديد مع «تيم» الصغير الوحيد عاملًا رئيسيًّا في التزامه بالتغيير. لكن هذا التغير فيه أجبر كل فرد من أفراد الأسرة على التغير. أُجبرت «سو»، التي انتقلت من التجاهل والتفادي إلى الملاحقة والتودد، على مواجهة انزعاجها من تلقيها بالفعل للاهتمام المُحِبِّ الذي كانت تتوق إليه. كان من السهل على «إريك» و«سو» أن يتوقفا عند هذه النقطة، مع انقلاب الطاولات وقد أصبح المُطارِد مُطارَدًا، وصار المتجنِّب الآن متجنَّبًا. كان بإمكانهما ببساطة تبادل الأدوار، والإبقاء على مسافاتهما المحظورة، والحفاظ على مستوى راحتهما. لكن كان لدى كل من «سو» و«إريك» الشجاعة للنظر بصورة أعمق، ثم المحاولة بمساعدة المُعالِج ودعم مجموعة متفهمة ومتعاطفة، أن يخاطرا بأن يصيرا قريبين حقًّا كزوجين، ومع «تيم»، كأسرة.

* * *

لا يمكن المبالغة في مدى أهمية اللقاءات الأولى بالنسبة إلينا جميعًا. بصفتي مُعالِجة، فإن الانطباع الذي يخلِّفه لديَّ عميل جديد، خلال لقائنا الأول، يوفر بعض أهم المعلومات التي سأحصل عليها على الإطلاق بخصوص ذلك الشخص. من خلال ما يقال وما لا يقال، ومن كل شيء آخر ينكشف عن طريق المظهر الجسدي ـ وضعية الجسد، والهيئة، وتعبيرات الوجه، والسلوكيات والإيماءات، ونبرة الصوت، والتواصل بالعين أو عدمه، والعقلية، والأسلوب ـ

أتلقى حقًّا معلومات وفيرة عن كيفية سلوك العميل، خاصة تحت الضغط. يتجمع كل هذا، ويؤدي إلى الحصول على انطباع شخصي قوي لا يمكن إنكاره، مما يمنحني حدسًا لما ستكون عليه طبيعة العمل مع هذا الشخص في العلاقة العلاجية.

بينما أحاول بوعي شديد، بصفتي مُعالِجة، تقييم نهج عميلي الجديد في الحياة، فإن هناك عملية مشابهة للغاية، وإن كانت أقل وعيًا، تحدث عندما يلتقي أي شخصين. يحاول كل منهما الإجابة عن بعض الأسئلة المتعلِّقة بالآخر، بناء على المعلومات الوفيرة المرسلة تلقائيًّا خلال تلك اللحظات الأولى القليلة لهما معًا. عادة ما تكون الأسئلة المطروحة في صمت بسيطة: «هل أنت شخص يجمع بيني وبينك أي شيء مشترك؟ هل يمكنني الاستفادة بأي طريقة من إنشاء صداقة معك؟ هل من الممتع أن أكون بصحبتك؟».

لكن كثيرًا ما تُطرح أسئلة أخرى، تبعًا لهوية هذين الشخصين، وما يريدانه. بالنسبة إلى كل امرأة تفرط في الحب، تكمن أسئلة أقوى تحت الأسئلة الواضحة والعقلانية والعملية، والتي نسعى جاهدين بصورة أكبر للإجابة عنها لأنها تنبع من أعماقنا.

تسأل المرأة التي تفرط في الحب سرًّا: «هل أنت بحاجة إليَّ؟».

والسؤال الصامت وراء الكلمات المنطوقة للرجل الذي سيختارها لتكون شريكة له هو: «هل ستعتنين بي وتحلين مشكلاتي؟».

الفصل السابع

الجميلة والوحش

قالت «بيوتي»: هناك كثير من الرجال

ممن هم وحوش أسوأ منك،

وأنا أفضلك أنت،

على الرغم من ملامحك...

«الجميلة والوحش»

عبَّرت النساء في حكايات الفصلين السابقين بشكل موحد عن حاجتهن إلى تقديم العون، ولمساعدة الرجال الذين صاروا على علاقة بهن. في الواقع، فإن فرصة تقديم العون لهؤلاء الرجال كانت هي العنصر الرئيسي في الانجذاب الذي أحسسن به. أشار الرجال في المقابل إلى أنهم كانوا يبحثون عن شخص يمكنه مساعدتهم، بوسعه السيطرة على سلوكهم، وجعلهم يشعرون بالأمان، أو بوسعه «إنقاذهم»، والذي سيكون، على حد تعبير أحد عملائي من الذكور، «المرأة التي ترتدي البياض».

فكرة تخليص النساء للرجال من خلال هبة حبهن المثالي، غير الأناني، والذي يتقبل كل شيء، ليست فكرة حديثة بأي حال من الأحوال. فالحكايات الخرافية التي تجسد بطبيعتها أهم دروس الثقافة التي تخلقها وتخلدها، ظلت تقدم نسخًا من هذه الدراما طوال قرون. في «الجميلة والوحش»، تلتقي شابة بريئة وجميلة بوحش منفر ومخيف. توافق على العيش معه حتى تنقذ أسرتها من غضبه. تتغلب في النهاية على اشمئزازها الطبيعي من خلال التعرف عليه، حتى إنها تحبه في نهاية المطاف على الرغم من شخصيته الحيوانية. تحدث معجزة بالطبع عندما تفعل ذلك، ويتحرر من مظهره البغيض، ويعود لطبيعته الحقيقية، ليس فقط كإنسان، بل كأمير. بوصفه الأمير العائد، فهو شريك ممتن وملائم لها. هكذا فإنها تُكافأ على حبها وقبولها له بما يفوق ذلك ألف مرة، حيث تتخذ مكانها الصحيح إلى جانبه ليتشاركا حياة من الحظ السعيد المبارك.

تجسد «الجميلة والوحش»، مثل كل حكاية خرافية استمرت لقرون من السرد وإعادة الحكي، حقيقة روحية عميقة في سياق قصة مثيرة. من الصعب للغاية فهم الحقائق الروحية، والأكثر صعوبة هو وضعها في حيِّز التنفيذ، لأنها كثيرًا ما

تتعارض مع القيم المعاصرة. وفقًا لذلك، فإن هناك ميلًا لتفسير الحكاية الخرافية بطريقة تدعم التحيز الثقافي. يسهل، من خلال فعل ذلك، أن يفوتنا تمامًا معناها الأعمق. سنستكشف لاحقًا الدرس الروحي العميق الذي تحمله لنا «الجميلة والوحش». لكن يجب أولًا أن نفحص التحيز الثقافي الذي يبدو أن هذه الحكاية الخرافية تؤكده، وهو أن المرأة يمكنها أن تُغيرالرجل لو أحبته بدرجة كافية.

يتغلغل هذا الاعتقاد القوي جدًّا والمنتشر للغاية في نفوسنا الفردية والجمعية حتى النخاع. ينعكس مرارًا وتكرارًا في حديثنا اليومي وسلوكنا، الافتراض الثقافي الضمني بأنه بوسعنا تغيير شخص ما للأفضل من خلال قوة حبنا، وأنه من واجبنا فعل ذلك في حال ما إذا كنا إناثًا. عندما لا يتصرف شخص نهتم به أو يشعر بالطريقة التي نتمناها، فإننا نبحث عن طرق لمحاولة تغيير سلوك ذلك الشخص أو مزاجه، عادة بمباركة الآخرين الذين يقدمون لنا النصيحة والتشجيع على جهودنا «هل حاولتِ...؟». قد تكون الاقتراحات متناقضة بقدر ما هي عديدة، لكن قلة من الأصدقاء والأقارب يمكنهم مقاومة تقديمها. ينصب تركيز الجميع على كيفية المساعدة. حتى وسائل الإعلام تتدخل في الأمر، فلا تعكس فقط نظام الاعتقاد هذا، لكنها تعمل أيضًا من خلال تأثيرها على تعزيزه واستمراره، مع الاستمرار في تفويض النساء بالمهمة. على سبيل المثال، يبدو أن المجلات النسائية، إلى جانب بعض المطبوعات ذات الاهتمام العام، دومًا ما تنشر مقالات عن «كيف تساعدين رجلك حتى يصبح...»، في حين أن المقالات المماثلة عن «كيف تساعد امرأتك حتى تصبح...» غير موجودة فعليًّا في المجلات المشابهة للرجال.

ونشتري نحن النساء المجلات، ونحاول اتِّباع نصائحها، على أمل أن نساعد الرجل الموجود في حياتنا ليصبح كما نريده ونحتاجه أن يكون.

لماذا تروق لنا بشدة، نحن النساء، فكرة تغيير شخص غير سعيد أو غير صحي أو أسوأ، ليصبح شريكنا المثالي؟ لِمَ هو مفهوم مغرٍ جدًّا، وباقٍ للغاية؟

قد يبدو الجواب واضحًا بالنسبة إلى البعض: مفهوم مساعدة من هم أقل حظًّا منا، متجسِّد في الأخلاق اليهودية المسيحية. نتعلم أنه من واجبنا الاستجابة بتعاطف وكرم عندما يواجه شخص ما مشكلة. يبدو أن هذا هو واجبنا الأخلاقي: ألا نطلق الأحكام، بل أن نساعد.

لسوء الحظ، لا تفسِّر هذه الدوافع الفاضلة تمامًا بأي حال من الأحوال سلوك ملايين النساء اللاتي يخترن اتخاذ شركاء من الرجال القاسين، أو اللامبالين، أو المسيئين، أو غير المتاحين عاطفيًّا، أو المدمنين، أو غير قادرين على أن يكونوا محبين وحنونين بصورة أو بأخرى. تتخذ النساء اللاتي يفرطن في الحب هذه

الخيارات من منطلق الحاجة الملحة للتحكم في أقرب الناس لهن. تنبع هذه الحاجة إلى التحكم في الآخرين من طفولة تُختبَر خلالها كثيرًا عديد من المشاعر الغامرة: الخوف، والغضب، والتوتر غير المحتمل، والشعور بالذنب والخزي، والشفقة على الآخرين وعلى الذات. ستدمِّر هذه المشاعر الطفلة التي نشأت في مثل هذه البيئة، إلى درجة عدم القدرة على العمل ما لم تُنمِّ أساليب لحماية نفسها. دومًا ما تشتمل أدواتها لحماية الذات على آلية دفاع قوية، وهي الإنكار، وحافز لاشعوري قوي بالقدر نفسه، وهو التحكم. نستخدم جميعًا طوال حياتنا من دون وعي آليات دفاعية مثل الإنكار، أحيانًا بخصوص أمور تافهة إلى حد ما، وفي أحيان أخرى بخصوص قضايا وأحداث رئيسية. وإلا سنضطر لمواجهة حقائق، متعلقة بمن نكون وبما نفكر فيه ونشعر به، لا تتلاءم مع صورتنا المثالية عن أنفسنا وظروفنا. تفيد آلية الإنكار بشكل خاص في تجاهل المعلومات التي لا نرغب في التعامل معها. على سبيل المثال، فإن عدم ملاحظة (إنكار) كم أصبح طفلٌ ما كبيرًا، قد تكون وسيلة لتجنب المشاعر حول مغادرة ذلك الطفل للمنزل. أو يمكن أن يسمح لنا عدم رؤية اكتساب الأرطال الزائدة التي تعكسها كل من المرآة وملابسنا الضيقة وعدم الشعور بذلك (إنكاره)، بالاستمرار في الإفراط في الأطعمة المفضلة.

يمكن تعريف الإنكار على أنه رفض الاعتراف بالواقع على مستويين: على مستوى ما يحدث بالفعل، وعلى مستوى الشعور. لنلقي نظرة على الطريقة التي يساعد بها الإنكار في إعداد فتاة صغيرة لتكبر وتصبح امرأة تُفرط في الحب. كطفلة، ربما يكون أحد والديها، على سبيل المثال، نادرًا ما يوجد في المنزل ليلًا بسبب علاقات خارج نطاق الزواج. بينما تخبر نفسها، أو يخبرها أفراد الأسرة الآخرون، أنه «مشغول في العمل»، فإنها تنكر وجود أي مشكلة بين والديها، أو أن هناك أي شيء غير طبيعي يحدث. يحول هذا بينها وبين الشعور بالخوف على استقرار أسرتها وعلى رفاهها الشخصي. تخبر نفسها أيضًا أنه يعمل بجد، مما يثير التعاطف بدلًا من الغضب والخزي الذي ستشعر به في حالة مواجهة الواقع. هكذا فإنها تنكر كلًّا من الواقع، ومشاعرها حِيال ذلك الواقع، وتخلق خيالًا يسهل التعايش معه بدرجة أكبر. مع التدريب، تصبح ماهرة للغاية في حماية نفسها من الألم بهذه الطريقة، لكنها في الوقت ذاته تفقد القدرة على اتخاذ خيار حر بشأن ما تفعله. يعمل إنكارها بشكل تلقائي من دون دعوة.

هناك دومًا إنكار مشترك للواقع في الأسرة المختلة وظيفيًّا. مهما بلغت خطورة المشكلات، فإن الأسرة لا تصبح مختلة وظيفيًّا إلا في حالة ممارسة الإنكار. علاوة على ذلك، في حال محاولة أي فرد من الأسرة اختراق هذا الإنكار، على سبيل المثال من خلال وصف حالة الأسرة بعبارات دقيقة، فإن باقي الأسرة عادة ما يقاومون ذلك التصور بشدة. كثيرًا ما تُستخدم السخرية

لإعادة ذلك الشخص إلى الصف، أو إذا تعذر ذلك، فسيُستبعَد عضو الأسرة المنشق من دائرة القبول والمودة والنشاط.

لا أحد ممن يستخدمون آلية الإنكار الدفاعية يتخذ قرارًا واعيًا بتجاهل الواقع، وبارتداء غمامات حتى يتوقف عن فهم ما يقوله الآخرون ويفعلونه بدقة. ولا تقرر أي واحدة تمارس الإنكار ألا تحس بمشاعرها الخاصة. كل هذا «يحدث فقط»، في حين تلغي الأنا ـ في كفاحها لتوفير الحماية من الصراعات والأعباء والمخاوف العارمة ـ المعلومات والمدخلات المزعجة بشدة.

ربما تدعو طفلة يتشاجر والداها كثيرًا صديقة للمبيت. خلال زيارة الصديقة، تستيقظ كلتا الفتاتين في وقت متأخر من الليل بسبب جدال الوالدين الصاخب.

تهمس الزائرة:

ـ يا للعجب، إن والديك مزعجان حقًّا. لِمَ يصيحان هكذا؟

تجيب الابنة المحرجَة، التي ظلت مستيقظة خلال عديد من هذه المشاحنات، قائلة بغموض:

ـ لا أدري.

ثم تبقى مستلقية هناك، بوعي مؤلم بالذات، في حين يتواصل الصياح. ولا يكون لدى الضيفة الصغيرة أي فكرة عن سبب شروع صديقتها في تجنبها بعد ذلك بفترة قصيرة.

تُنبَذ الضيفة لأنها كانت شاهدة على سر أسرة صديقتها، وبالتالي فهي تعمل كتذكرة بما تفضل صديقتها إنكاره. الأحداث المحرجة مثل شجار الوالدين خلال تلك الزيارة مؤلمة للغاية، إلى درجة أن الابنة تشعر براحة أكبر كثيرًا في إنكار الحقيقة، وبالتالي تتجنب بجهد أكبر أي شيء وأي شخص قد يهدد بتفكيك دفاعها ضد الألم. لا تريد أن تشعر بخزيها، وخوفها، وغضبها، وعجزها، وذعرها، ويأسها، وشفقتها، واستيائها، واشمئزازها. لكن حيث إن هذه المشاعر القوية والمتضاربة هي ما سيتعين عليها مواجهته في حال تركت نفسها تحس بأي شيء، فإنها تفضل ألا تشعر على الإطلاق. هذا هو مصدر حاجتها للتحكم في الأشخاص والأحداث في حياتها. من خلال التحكم فيما يدور حولها، تحاول أن تخلق لنفسها شعورًا بالأمان. لا صدمات، ولا مفاجآت، ولا مشاعر.

يسعى أيٌّ شخص في موقف غير مريح إلى التحكم فيه بأي درجة ممكنة. يصبح رد الفعل الطبيعي هذا مبالغًا فيه لدى أفراد الأسرة غير الصحية، بسبب وجود كثير جدًّا من الألم. تذكري حكاية «ليسا»، عندما ضغط عليها والداها كي تحصل على درجات أفضل في المدرسة: كان هناك بعض الأمل الواقعي في إمكانية تحسن العمل المدرسي، لكن كان الاحتمال ضئيلًا لإمكانية تغيُّر سلوك الأم فيما يتعلق بتناول الشراب. لذا بدلًا من مواجهة الآثار المدمرة لعجزهم فيما يتعلق بإدمان الأم للكحوليات، اختاروا الإيمان بأن الحياة الأسرية سوف تتحسن إن ومتى تحسن أداء «ليسا» في المدرسة.

تذكري أن «ليسا» أيضًا ظلت تحاول تحسين الوضع (التحكم فيه) من خلال «التزام حسن السلوك». لم يكن حسن سلوكها بأي حال من الأحوال تعبيرًا صحيًّا عن سعادتها بأسرتها، وبكونها على قيد الحياة. بل على العكس تمامًا. مثَّل كل عمل منزلي، أدَّته من دون أن يُطلَب منها ذلك، محاولة يائسة لتصحيح ظروف الأسرة التي لا تُحتمل، والتي أحست بالمسؤولية عنها كطفلة.

يتحمل الأطفال لا محالة الذنب واللوم على المشكلات الخطيرة التي تؤثر على أسرهم. هذا لأنهم يؤمنون، من خلال اعتقادهم الخيالي بقدرتهم المطلقة، بأنهم السبب في ظروف أسرهم، وأن لديهم القدرة على تغييرها للأفضل أو الأسوأ. هناك كثير من الأطفال سيئي الحظ، مثل «ليسا»، يلقي عليهم الآباء، أو غيرهم في الأسرة، باللوم بشدة، بسبب مشكلات لا سيطرة للأطفال عليها. لكن حتى من دون اللوم اللفظي من الآخرين، فإن الطفل سيتحمل قدرًا كبيرًا من المسؤولية عن مشكلات أسرته.

ليس من السهل أو المريح بالنسبة إلينا أن نفكر في أن هذا السلوك غير الأناني، و«حسن السلوك»، وجهود المساعدة ربما تكون في الواقع محاولات للتحكم، وليست بدافع الإيثار. رأيت هذه الديناميكية ممثَّلة ببساطة واقتضاب من خلال اللافتة المعلقة على باب أحد المكاتب في وكالة عملتُ بها ذات مرة. أظهرت دائرة ذات لونين، نصفها العلوي عبارة عن شمس صفراء ساطعة مشرقة، ونصفها السفلي مطلي بالأسود. كُتب على اللافتة:

المساعدة هي الجانب المشرق من التحكم.

عملتْ على تذكيرنا نحن المستشارين، وكذلك عملائنا، بأن نتفحص باستمرار الدوافع وراء حاجتنا لتغيير الآخرين.

عند ممارسة الجهود لتقديم العون من قِبل أشخاص ينتمون لخلفيات غير سعيدة، أو في علاقات مرهقة في الوقت الحاضر، يجب الشك دائمًا في وجود الحاجة إلى التحكم. عندما نفعل لشخص آخر ما يمكنه فعله لنفسه، وعندما

نخطط للأنشطة المستقبلية أو اليومية لشخص آخر، وعندما نحث وننصح ونُذكر ونُحذر أو نتملق شخصًا آخر ليس طفلًا صغيرًا، وعندما لا نتحمل مواجهته لعواقب أفعاله، لذا نحاول إما تغيير أفعاله، أو تجنب عواقبها، فهذا هو التحكم. أملنا هو أننا إذا استطعنا التحكم فيه، فسنستطيع إذن التحكم في مشاعرنا حيث تلامس حياتنا حياته. وبالطبع كلما حاولنا التحكم فيه بجهد أكبر، تقل قدرتنا على ذلك. لكننا لا نستطيع التوقف.

ستنجذب المرأة التي تعتاد ممارسة الإنكار والتحكم إلى المواقف التي تتطلب تلك الصفات. سيقودها الإنكار، بإبقائها بعيدًا عن واقع ظروفها وعن مشاعرها حيال هذه الظروف، إلى علاقات محفوفة بالمصاعب. عندها ستوظف كل مهاراتها في المساعدة/ التحكم حتى تجعل الموقف أكثر تحملًا، في حين تنكر طوال الوقت مدى سوئه في الواقع. يغذي الإنكار الحاجة إلى التحكم، ويغذي الفشل الحتمي في التحكم الحاجة إلى الإنكار.

هذه الدينامية موضحة في الحكايات التالية. هؤلاء النسوة اكتسبن قدرًا كبيرًا من التبصر حِيال سلوكهن من خلال مشاركتهن في العلاج، والمشاركة في مجموعات دعم أخرى أيضًا عند الحاجة لذلك بسبب طبيعة مشكلاتهن. تمكنَّ من التعرف على حقيقة سلوكهن في تقديم العون، بوصفه محاولة ذات دوافع لاشعورية لإنكار آلامهن من خلال التحكم في أقرب الناس إليهن. تعد شدة رغبة كل امرأة في مساعدة شريكها دليلًا على أنه كان احتياجًا، أكثر بكثير من كونه اختيارًا.

«كوني»: في الثانية والثلاثين، مطلَّقة، ولديها ابن في الحادية عشرة.

قبل العلاج، لم أستطع أن أتذكر مشكلة واحدة تشاجر والدَاي بخصوصها. كل ما كنت أتذكره هو أنهما كانا يتشاجران باستمرار. كل يوم، عند كل وجبة، في كل دقيقة تقريبًا. انتقدا بعضهما، واختلفا مع بعضهما، وأهانا بعضهما، وأنا وشقيقي نراقبهما. كان والدي يبقى بعيدًا في العمل، أو في أي مكان، بقدر ما يستطيع، لكنه كان يضطر للعودة إلى المنزل إما عاجلًا أو آجلًا، وحينها كان الأمر يبدأ ثانية. كان دوري في كل هذا هو أولًا التظاهر بأنه لا يوجد أي شيء على غير ما يرام، وثانيًا محاولة تشتيت انتباه أحدهما أو كليهما بأن أكون مسلية. كنت أهز رأسي، وأوجه لهما ابتسامة كبيرة، وأطلق نكتة أو أفعل أي شيء سخيف بوسعي التفكير فيه لجذب انتباههما. في الواقع، كنت خائفة للغاية في أعماقي، لكن الخوف كان يعيق تقديم عرض جيد. لذا هرَّجت ومزحت، وسرعان ما أصبح كوني مُحبَّبة وظيفة بدوام كامل. حصلت على تدريب وافر للغاية عندما كنت في المنزل، حتى إنني بعد فترة، شرعت أتصرف على هذا النحو في أماكن أخرى أيضًا. كنت دومًا أصقل عرضي. انحصر الأمر بصورةٍ جوهرية فيما يلي: في حال وجود أي خطأ كنت أتجاهله،

وفي الوقت ذاته أحاول التستر عليه. تُلخص الجملة الأخيرة ما حدث في زواجي.

قابلت «كينيث» بجوار حمام السباحة في مجمعي السكني عندما كنت في العشرين من العمر. كانت بشرته سمراء للغاية وكان وسيمًا جدًّا، وكأنه راكب أمواج أحرقته الشمس. جعلني كونه مهتمًّا، بما يكفي حتى يرغب في العيش معي بعد فترة قصيرة من لقائنا، أشعر أن لدينا الكثير ممَّا هو في صالحنا. كان أيضًا مبتهجًا للغاية مثلي، لذا اعتقدت أن لدينا جميع العوامل اللازمة حتى نسعد معًا.

كان «كينيث» غامضًا بعض الشيء، وغير حاسم بشأن مستقبله المهني، وحول ما يريد أن يفعله بحياته، وقدمت له كثيرًا من التشجيع في ذلك المجال. كنت واثقة من أنني أساعده على الازدهار، وأمنحه الدعم والتوجيه المطلوبين. كما اتخذت فعليًّا كل القرارات المتعلقة بنا كزوجين أيضًا منذ البداية، لكنه مع ذلك تمكن بطريقة ما من فعل ما يرغبه بالتحديد. شعرت بالقوة، وأحس هو بالحرية في الاعتماد عليَّ. كان ذلك ما يحتاجه كل منا تمامًا، على ما أعتقد.

كنا قد عشنا معًا ثلاثة أو أربعة أشهر، عندما اتصلت به في المنزل صديقة قديمة له من العمل. اندهشتْ للغاية لسماعها أنني أعيش مع «كينيث». قالت لي إنه لم يذكر لها قَطُّ أنه على علاقة بأي شخص آخر، مع أنه كان يراها في العمل على الأقل مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيًّا. اتضح كل هذا وهي تتعثر في الحديث، محاولة الاعتذار عن المكالمة. حسنًا، صدمني ذلك بعض الشيء، وسألت «كينيث» عن الأمر. قال لي إنه لم يعتقد أنه من المهم إخبارها. أذكر الخوف والألم اللذين أحسست بهما ساعتها، لكنني شعرت بذلك للحظة فقط. بعدها عزلت هذين الشعورين، وأصبحت عقلانية جدًّا حِيال الأمر. رأيت خيارين فقط: كان بوسعي إما الشجار معه حول الأمر، أو أن أُسقطه ولا أتوقع منه أن يرى الأمور من منظوري. اخترت الأخير، من دون تردد، وحولت الأمر برمته لمزحة. كنت قد قطعت عهدًا على نفسي بألا أتشاجر أبدًا كما فعل والداي. في الواقع، فإن فكرة الشعور بالغضب كانت تشعرني بالغثيان، حرفيًّا. نظرًا لانشغالي البالغ كطفلة بتسلية الجميع، ولأنني لم أجرؤ على الإحساس بأي مشاعر قوية، فقد صارت المشاعر القوية تخيفني للغاية الآن، وتُفقدني التوازن. بالإضافة إلى ذلك، كنت أحب إبقاء الأمور هادئة، لذا تقبلت ما قاله «كينيث» ودفنت شكوكي حول مدى إخلاصه في التزامه تجاهي. تزوجنا بعد بضعة أشهر.

بالإسراع قُدمًا بعد اثني عشر عامًا، وجدت نفسي ذات يوم بناءً على اقتراح من صديقة في العمل، في مكتب مُعالِجة. ظننت أنني لا أزال أتحكم في حياتي

بالكامل، لكن صديقتي قالت إنها تشعر بالقلق حيالي، وأصرت على أن أذهب إلى متخصص وأطلب العون.

كنا أنا و«كينيث» متزوجين طوال تلك الاثني عشر عامًا، وظننت أننا سعداء للغاية، إلا إننا كنا منفصلين ساعتها بناءً على اقتراحي. بحثتْ المعالجة الأمر. ما الخطأ الذي حدث؟ تحدثتُ عن كثير من الأشياء المختلفة، وفي خضم استطرادي ذكرت أنه كان يغادر المنزل في المساء، في البداية مرة أو مرتين أسبوعيًّا، ثم ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع، وأخيرًا خلال الخمس سنوات الماضية أو نحو ذلك، لستٍ من أصل سبع ليال. قلت له أخيرًا إنه يبدو وكأنه يرغب حقًّا في أن يكون في مكان آخر، لذا ربما كان من الأفضل أن يغادر المنزل.

سألتني المُعالِجة ما إذا كنت أعرف أين كان في كل تلك الليالي، وأخبرتها أنني لا أدري، وأنني لم أسأله قَطُّ. أذكر كم بدت مندهشة. «كل تلك الليالي خلال كل تلك السنوات، ولم تسأليه قَطُّ؟». قلت لها لا، قَطُّ، وإنني اعتقدت أنه يجب على الأزواج أن يعطوا مساحة لبعضهم بعضًا. لكن ما كنت أفعله هو الحديث معه حول كيف يجب عليه قضاء وقت أكثر مع ابننا «ثاد». دومًا ما كان يتفق معي، ثم يذهب بالطريقة نفسها في المساء، وربما ينضم إلينا لنفعل شيئًا ما معًا بيوم أحد بين حين وآخر. اخترت أن أراه بوصفه شخصًا غير ذكي بدرجة كبيرة، وبحاجة إلى ذلك التوبيخ اللانهائي مني لإبقائه إلى حد ما على المسار الصحيح كأب جيد. لم أتمكن من الاعتراف لنفسي قَطُّ أنه كان يفعل ما يريده بالتحديد، وأنني كنت عاجزة عن تغييره. في الواقع، ساءت الأمور أكثر وأكثر على مر السنين، على الرغم من محاولتي التصرف على نحو مثالي. سألتني المُعالِجة خلال تلك الجلسة الأولى عما كنت أظن أنه يفعله خلال تلك الساعات التي لم يكن موجودًا خلالها بالمنزل. شعرتُ بالضيق. لم أكن أريد فقط التفكير في الأمر، لأنني لو لم أفعل، فلن يكون بوسعه إيذائي.

أعرف الآن أن «كينيث» لم يكن قادرًا على البقاء مع امرأة واحدة فقط، مع أنه كان يحب الأمان الذي توفره العلاقة المستمرة. منحني ألف دليل على هذا السلوك قبل الزواج وبعده: في نزهات الشركة عندما كان يختفي لساعات، أو في الحفلات عندما كان يبدأ في الحديث مع امرأة ما، ثم ينصرفان معًا. من دون التفكير حتى فيما كنت أفعله في تلك المواقف، كنت أتصرف على نحو فاتن لإلهاء الناس عما يحدث، ولأظهر كم كنت أتمتع بروح رياضية... وربما كي أثبت أنني جديرة بالحب، ولست شخصًا قد يرغب صديق أو زوج في الابتعاد عنه إن استطاع.

استغرق الأمر مني وقتًا طويلًا من العلاج حتى أستطيع أن أتذكر أن المشكلة في زواج والديَّ أيضًا كانت النساء الأخريات. كانت مشاحناتهما تدور حول

خروج والدي وعدم عودته إلى المنزل، وكانت والدتي من دون أن تقول ذلك صراحة، تُلمح إلى خيانته، ثم توبخه لإهمالنا جميعًا. ظننت أنها دفعته بعيدًا، وقررتُ بوعي شديد أنني لن أتصرف أبدًا بالطريقة التي تصرفتْ بها. لذا كتمتُ كل شيء في أعماقي، وعملتُ على أن أظل مبتسمة على الدوام. هذا هو ما دفع بي إلى العلاج. كنت لا أزال مبتسمة ومرحة في اليوم التالي بعد أن حاول ابني البالغ من العمر تسع سنوات الانتحار. مرَّرت الأمر باعتباره مزحة، مما أثار للغاية اضطراب صديقتي في العمل. تمسكتُ فترة طويلة بهذا الاعتقاد السحري، بأنني لو كنت لطيفة ولم أغضب قَطّ، فسيصير كل شيء على ما يرام.

ساعد على الأمر أيضًا رؤيتي لـ«كينيث» بوصفه يفتقر للذكاء. سنحت لي الفرصة لتوبيخه ومحاولة تنظيم حياته، ومن المحتمل أن هذا كان ثمنًا زهيدًا بالنسبة إليه مقابل أن يجد من يطهو وينظف، في حين يفعل هو ما يريده بالتحديد من دون طرح أي أسئلة.

كان إنكاري لوجود أي شيء على غير ما يرام عميقًا للغاية، إلى درجة أنني لم أتمكن من التخلي عنه حتى تلقيت المساعدة. كان ابني بالغ التعاسة، ولم أدع نفسي أستوعب ذلك بكل بساطة. حاولت الحديث معه للعدول عن الأمر، ومزحت بشأنه، ممَّا جعله على الأرجح يشعر أنه بحال أسوأ. كما رفضت أيضًا الاعتراف لأي شخص يعرفنا بأن هناك أي شيء على غير ما يرام. أمضى «كينيث» ستة أشهر بعيدًا عن المنزل، ولم أكن قد أخبرت أحدًا أننا انفصلنا، مما جعل الأمر صعبًا أيضًا على ابني. كان عليه بدوره الاحتفاظ بالسر، وإخفاء ألمه بخصوص كل ذلك أيضًا. لم أرغب في الحديث مع أيِّ شخص بخصوص الموضوع، لذا لم أسمح له بذلك. لم أرَ كيف كان بحاجة ماسَّة إلى إفشاء السر. دفعتني المُعالِجة حقًّا لأبدأ في إخبار الناس أن زواجي المثالي قد انتهى. أوه، كم كان من الصعب عليَّ الاعتراف بذلك. أعتقد أن محاولة انتحار «ثاد» كانت ببساطة طريقته في القول: «مرحى، للجميع! هناك شيء على غير ما يرام بالفعل!».

حسنًا، نحن أفضل حالًا الآن. لا زلت أنا و«ثاد» نتلقى العلاج معًا وعلى حدة، ونتعلم كيفية الحديث مع بعضنا والإحساس بمشاعرنا. كانت هناك قاعدة في علاجي تقتضي بأنني لا يمكنني تحويل أي شيء يثار خلال تلك الساعة إلى مزحة. من الصعب جدًّا بالنسبة إليَّ التخلي عن ذلك الدفاع، والشعور بما يحدث لي عندما أفعل، لكنني أصبحت أمهر كثيرًا في ذلك. عندما أذهب في مواعيد، تراودني الأفكار أحيانًا حول كيف يحتاجني هذا الرجل أو ذاك لأرتب له بعض التفاصيل الصغيرة في حياته، لكنني أذكى من أن أنغمس في هذا النوع من التفكير فترة طويلة. السخرية المحدودة بين حين وآخر من تلك النزعات

المَرضية الصغيرة لتقديم «العون»، هي المزاح الوحيد المسموح لي به في جلسات العلاج هذه الأيام. إن الضحك بخصوص كم كان ذلك السلوك مَرضيًّا، شعور جيد، بدلًا من الضحك للتستر على كل ما كان خاطئًا.

استغلت «كوني» الفكاهة في بادئ الأمر لإلهاء نفسها ووالديها عن الحقيقة المخيفة لعلاقتهما غير المستقرة. من خلال توظيف كل سحرها وذكائها، كان بوسعها أن تجذب انتباههما بعيدًا عن بعضهما، وبالتالي تُوقِف شجارهما، ولو بشكل مؤقت. في كل مرة حدث فيها ذلك، كانت تجد نفسها بمثابة الغراء الذي يبقي هذين المقاتلين معًا، مع كل المسؤولية التي تضمنها ذلك الدور. ولّدت هذه التعاملات حاجتها إلى التحكم في الآخرين حتى تشعر بالأمن والأمان، ومارست تحكمها من خلال تشتيت الانتباه عن طريق الدعابة. تعلمت أن تكون بالغة الحساسية لعلامات الغضب والعداء لدى المحيطين بها، وأن تتفادى أي تعبير من هذا النوع بمزحة في الوقت المناسب، أو ابتسامة ساحرة.

كان لديها دافع مزدوج لإنكار مشاعرها الخاصة: أولًا، كانت فكرة احتمال انفصال والديها مخيفة للغاية بدرجة تفوق التحمل، وثانيًا، فإن أي مشاعر خاصة بها لن تؤدي إلا إلى إعاقة تقديمها لعرض جيد. سرعان ما أخذت تنكر مشاعرها تلقائيًّا، تمامًا مثلما كانت تسعى للتلاعب والتحكم في المحيطين بها بصورة تلقائية. لا شك أن مرحها الضحْل أدى لنفور بعض الناس، لكنَّ هناك آخرين، مثل «كينيث»، ممن لم تكن لديهم الرغبة في التواصل على أيِّ مستوى سوى أكثرها سطحية، انجذبوا لذلك الأسلوب.

أن تستطيع «كوني» الحياة سنوات مع رجل يغادر لساعات في كل مرة، بمعدل متزايد، وأخيرًا بدأ يختفي ليلًا، ولا تسأله أبدًا عن أنشطته أو مكان تواجده خلال فترات الغياب تلك، هو مقياس لقدرتها العظيمة على الإنكار، وعلى نظيره من الخوف الكامن وراءه. لم تكن «كوني» تريد أن تعرف، ولم ترغب في القتال أو المواجهة، وأكثر من أي شيء آخر، لم تكن تريد الشعور بخوف الطفولة القديم، بأن عالمها بأكمله سينهار بسبب الخلاف.

كان من الصعب جدًّا جعل «كوني» تلتزم بعملية علاجية تتطلب منها التخلي عن دفاعها الرئيسي، وهو الدعابة. كان الأمر كما لو أن أحدهم طلب منها التخلي عن تنفس الهواء. على مستوى من المستويات، كانت على ثقة من أنها لن تستطيع البقاء على قيد الحياة من دونه. نداء ابنها اليائس، بأن يبدأ كلاهما في مواجهة الواقع المؤلم لوضعهما، اخترق بالكاد دفاعات «كوني» الهائلة. كانت بعيدة عن الواقع إلى درجة شارفت معها على الجنون حقًّا، وأصرت فترة طويلة في أثناء العلاج على الحديث عن مشكلات «تاد» فقط، منكرة أن لديها أي مشكلات خاصة بها. لطالما كانت «الشخص القوي»، ولم تكن على وشك التخلي عن ذلك المنصب من دون قتال. لكنها بدأت تشعر ببطء بأمان أكثر،

عندما صارت أكثر استعدادًا للشعور بالذعر الذي ظهر على السطح عندما لم تلجأ إلى المزاح. تعلمت «كوني» كشخص بالغ أن لديها تحت تصرفها آليات تأقلم أكثر صحة بكثير من تلك التي أفرطت في استخدامها إلى هذا الحد منذ طفولتها. بدأت في التساؤل والمواجهة والتعبير عن نفسها، والإعلان عن احتياجاتها. تعلمت أن تكون أكثر صدقًا مما كانت عليه منذ سنوات كثيرة جدًّا، مع نفسها ومع الآخرين. واستطاعت أخيرًا أن تستعيد روح دعابتها، والتي تضمنت الآن السخرية من نفسها على نحو صحي.

«بام»: في السادسة والثلاثين، مطلَّقة مرتين، وأم لابنين مراهقين.

نشأتُ في منزل غير سعيد يسوده التوتر. هجر والدي والدتي قبل ولادتي، وأصبحتْ ما بدا بالنسبة إليَّ وكأنه الصورة النمطية لـ«الوالدة العزباء». لم يكن هناك أي شخص آخر ممن أعرفهم لديه أبوان مطلّقان، وحيث إننا كنا نعيش في بلدة تغلب عليها الطبقة الوسطى في الخمسينيات، شعرنا بمدى غرابة وضعنا.

عملتُ بجد في المدرسة، وكنت طفلة جميلة للغاية، لذا أحبني المعلمون. ساعد هذا كثيرًا. كان بوسعي على الأقل النجاح أكاديميًّا. أصبحت متفوقة حقًّا، حيث حصلت على علامة امتياز في كل المواد طوال دراستي الابتدائية. في المرحلة الإعدادية، أخذ الضغط العاطفي يتراكم إلى حد كبير، إلى درجة أنني لم أعد قادرة بالفعل على التركيز، لذا أخذت درجاتي تتراجع، مع أنني لم أجرؤ قَطُّ على الأداء بشكل سيِّئ. دومًا ما كان يراودني الشعور بأنني خيَّبت أمل والدتي، وكنت أخشى أن أحرجها.

عملت والدتي بجد سكرتيرة لإعالتنا، وأدرك الآن أنها كانت منهكة طوال الوقت. كان لديها أيضًا قدر كبير من الكبرياء، وخزي عميق على ما أعتقد بسبب كونها مطلّقة. كانت تشعر بعدم الارتياح بدرجة كبيرة عند قدوم أطفال آخرين إلى منزلنا. كنا فقراء، نكافح لكسب ما يكفي نفقاتنا، ومع ذلك كانت لدينا هذه الحاجة الملِحَّة إلى الحفاظ على المظاهر. حسنًا، كان من الأسهل فعل ذلك لو لم ير الناس قَطُّ المكان الذي نعيش فيه، لذا لم يكن منزلنا مكانًا مريحًا، على أقل تقدير. عندما كان يطلب مني الأصدقاء المبيت معهم، كانت والدتي تقول لي:

ـ إنهم لا يريدونك حقًّا.

كانت تفعل ذلك جزئيًّا لأنها لم تكن تريد الاضطرار لأن ترد بالمثل وتستضيفهم في منزلنا، لكنني لم أكن أعرف ذلك بالطبع عندما كنت صغيرة. صدَّقتُ ما أخبرتني به، بأنني شخص لا يريد الناس الوجود حوله.

نشأتُ وأنا أؤمن أن بي عيبًا كبيرًا للغاية. لم أكن واثقة من طبيعة الأمر، لكنه كان متعلقًا بكوني غير مقبولة وغير جديرة بالحب. لم يكن هناك حب في منزلنا، بل واجب فقط. كان أسوأ جزء في الموضوع هو أنه لم يكن بوسعنا الحديث قَطُّ عن الكذبة التي كنا نحياها، ونحن نحاول أن نبدو أفضل مما كنا عليه عندما نخرج إلى العالم... أسعد، وأغنى، وأكثر نجاحًا. كان الضغط لفعل ذلك شديدًا للغاية، إلا إنه كان غير معلن في الواقع. ولم أشعر قَطُّ أنه بوسعي حتى النجاح في ذلك. كنت خائفة للغاية من أن يتضح في أي لحظة أنني لست بمستوى الآخرين نفسه. في حين كنت أعرف كيف أرتدي ملابس أنيقة وأتفوق دراسيًّا، إلا إنني لطالما شعرت وكأني محتالة. فضلًا عن كل ذلك، كنت أعرف أنني معيبة حتى النخاع. لو كان الناس يحبونني، فذلك لأنني أخدعهم. لو عرفوني جيدًا، فسيبتعدون.

أعتقد أن النشأة من دون أب زادت الأمر سوءًا، لأنني لم أتعلم قَطُّ كيف أتواصل مع الذكور بطريقة الأخذ والعطاء. كانوا حيوانات غريبة، ممنوعة وساحرة في الوقت ذاته. لم تخبرني والدتي كثيرًا عن والدي قَطُّ، لكن القليل الذي قالته جعلني أشعر أنه لم يكن يدعو للفخر على الإطلاق، لذا لم أطرح الأسئلة. كنت أخشى ما قد أكتشفه. لم تكن تحب الرجال كثيرًا على الإطلاق، وألمحت إلى أنهم في الأساس خطرون وأنانيون ولا يمكن الوثوق بهم. لكنني لم أستطع المقاومة، ووجدتهم جميعًا ساحرين، بداية من الصبية الصغار في روضة الأطفال في أول يوم لي بالمدرسة. كنت أبحث بجد عن الشيء المفقود من حياتي، لكنني لم أكن أعرف ما هو. أعتقد أنه كان رغبتي الشديدة للغاية في الاقتراب من شخص ما، وأن أمنح العواطف وأتلقاها. كنت أعرف أنه من المفترض أن يحب الرجال والنساء، والأزواج والزوجات بعضهم. لكن والدتي كانت تخبرني بطرق خفية وأخرى غير خفية بدرجة كبيرة، أن الرجال لا يجعلونك سعيدة، بل يجعلونك تعيسة، ويفعلون ذلك من خلال هجرك، والهرب مع أقرب صديقاتك، أو يفعلون ذلك عن طريق خيانتك بطريقة أخرى. كانت تلك هي نوعية الحكايات التي سمعتها منها في أثناء نشأتي. ربما قررتُ في وقت مبكر للغاية أنني سأعثر لنفسي على شخص لن يرحل، ولا يستطيع ذلك، وربما شخص لا يريده أحد آخر. بعدها نسيت، على ما أعتقد، أني اتخذت مثل هذا القرار من قبل. واصلت التمثيل فقط.

لم يكن بوسعي التعبير عن الأمر بالكلمات قَطُّ خلال نشأتي، لكن الطريقة الوحيدة التي كنت أعرف كيف أكون بها مع شخص ما، خاصة شخص ذكر، هي في حالة لو كان بحاجة إليَّ. لن يهجرني حينها، لأنني سأكون منشغلة بمساعدته، وسيكون ممتنًّا.

ليس من قبيل المفاجأة أن صديقي الأول كان معاقًا. تعرض لحادث سيارة، وكُسر ظهره. كان يرتدي دعامات للساق، ويستخدم عكازات فولاذية للمشي. كنت أصلي ليلًا كي يجعلني الرب من لا يستطيع المشي بدلًا منه. كنا نذهب للرقص معًا، وكنت أجلس بجانبه طوال الليل. حسنًا، كان فتى لطيفًا بما فيه الكفاية، وبالقطع كان يمكن أن تستمتع فتاة بالوجود معه من أجل صحبته فقط. لكنني كان لديَّ سبب آخر. كنت برفقته لأنه كان آمنًا. حيث إنني كنت أسدي له معروفًا، فلن أتعرض للرفض والأذى. كان الأمر بمثابة حيازة بوليصة تأمين ضد الألم. كنت مجنونة حقًّا بهذا الصبي، لكنني أعرف الآن أنني اخترته لأنه كان به عيب، مثلي. كان عيبه ظاهرًا، لذا كان بوسعي الشعور بالراحة وأنا أحس بكل ذلك الألم والشفقة حياله. كان أكثر صديق سوي لي، إلى حد بعيد. أتى بعده أحداث جانحون، ومقصرون، جميعهم فاشلون.

التقيت بزوجي الأول عندما كنت في السابعة عشرة. كان يواجه مشكلات في المدرسة ويرسب. كان والده ووالدته مطلَّقَين، إلا إنهما كانا لا يزالان يتشاجران مع بعضهما. مقارنة بخلفيته، بدت خلفيتي جيدة! كان بوسعي الاسترخاء بعض الشيء، وألا أشعر بالخزي إلى هذا الحد. وبالطبع شعرت بالأسف البالغ حياله. كان متمردًا للغاية، لكنني ظننت أن السبب هو أنه لم يفهمه حقًّا أحد قبلي.

علاوة على ذلك، كان ذكائي يفوقه بما لا يقل عن عشرين نقطة. وكنت بحاجة إلى تلك المزية. احتاج الأمر كل ذلك وأكثر، كي أبدأ حتى في الاعتقاد بأنني ندٌّ له، وأنه لن يهجرني من أجل شخص أفضل.

كانت علاقتي معه بأكملها، وقد ظللنا متزوجين اثني عشر عامًا، علاقة رفض لقبول ما هو عليه بالفعل، ومحاولة لجعله يصير كما اعتقدت أنه يجب أن يكون، عوضًا عن ذلك. كنت على ثقة من أنه سيصير أسعد كثيرًا وسيتحسن شعوره حيال نفسه للغاية، لو أنه سمح لي فقط بأن أريه كيف يُربي أطفالنا، وكيف يدير عمله، وكيف يتواصل مع أسرته. كنت قد واصلت الذهاب إلى المدرسة، وتخصصت بطبيعة الحال في علم النفس. كانت حياتي الخاصة خارجة عن نطاق السيطرة، وبائسة للغاية، وكنت هناك أدْرس كيفية الاعتناء بالآخرين. حتى أكون منصفة مع نفسي، فقد كنت أبحث بجد بالفعل عن الأجوبة، لكنني ظننت أن مفتاح سعادتي يكمن في جعله يتغير. من الواضح أنه كان بحاجة إلى مساعدتي. لم يكن يدفع فواتيره ولا ضرائبه. قطع وعودًا لي وللأطفال، لم يستطع الوفاء بها. أغضب زبائنه الذين كانوا يتصلون بي للشكوى من عدم إتمامه للمهام التي بدأها لهم.

لم أستطع أن أتركه حتى تمكنت أخيرًا من رؤيته على حقيقته، بدلًا من الشخص الذي أردته أن يكون. قضيت الأشهر الثلاثة الأخيرة من الزواج وأنا

أراقب فقط... لا ألقي على مسامعه توبيخي اللانهائي ذاك، لكن ألتزم الصمت فقط وأراقب. أدركت حينها أنني لا يمكنني العيش مع طبيعته التي كان عليها. كنت أنتظر طوال الوقت حتى أتمكن من حب الرجل الرائع الذي ظننت أنه بوسعه أن يتحول إليه بمساعدتي. كان أملي في أن يتغير من أجلي هو فقط ما جعلني أستمر طوال تلك السنوات.

ومع ذلك، لم يكن واضحًا لي بعد أن لديَّ نمطًا في اختيار الرجال، الذين لم يكونوا في رأيي على ما يرام كما هم فقط، لكنني عوضًا عن ذلك رأيتهم بحاجة إلى مساعدتي. أدركت ذلك فقط بعد عدة علاقات أخرى مع رجال مستحيلين: كان أحدهم مدمنًا للحشيش، وآخر مثلي الجنس، وآخر عاجزًا جنسيًّا، وآخر ارتبطت معه أخيرًا بعلاقة طويلة الأمد، كان مرتبطًا بزواج يفترض أنه كان تعيسًا للغاية. عندما انتهت تلك العلاقة (على نحو كارثي)، لم أستطع الاستمرار في الاعتقاد أن كل ذلك كان سوء حظ. علمت أنه لا بد أن تكون لي يد فيما حدث لي.

في ذلك الوقت، كنت طبيبة نفسية مرخصة، وكانت حياتي كلها تدور حول مساعدة الناس. أعرف الآن أن مجالي مليء بأشخاص مثلي، مِمَّن يساعدون الآخرين في العمل طوال اليوم، ولا يزالون يشعرون بالحاجة إلى تقديم «المساعدة» في علاقاتهم الشخصية أيضًا. كان أسلوبي في التواصل مع ابنَي قائمًا برمته على تذكيرهما وتشجيعهما وتدريبهما والقلق عليهما. كان ذلك هو كل ما أعرفه عن الحب: محاولة مساعدة الناس، والقلق بشأنهم. لم تكن لديَّ أدنى فكرة عن كيفية قبول الآخرين كما هم، ربما لأنني لم أتقبل نفسي قَطُّ.

أسدت لي الحياة خدمة حقيقية عند هذه المرحلة. انهار كل شيء بالنسبة إليَّ. عندما انتهت علاقتي مع الرجل المتزوج، كان ابناي يواجهان مشكلات مع القانون، وكانت صحتي مدمرة تمامًا. لم يعد بوسعي فقط الاستمرار في الاهتمام بالآخرين. كان الضابط المختص بمراقبة ابنَي هو من أخبرني أنه من الأفضل أن أبدأ في العمل على الاهتمام بنفسي. وبطريقة ما، تمكنتُ من سماع ما يقوله. بعد كل تلك السنوات في مجال علم النفس، كان هو من نجح أخيرًا في أن يجعلني أفهم. احتاج الأمر أن تتداعى حياتي كلها من حولي، حتى أنظر إلى نفسي وإلى عمق كراهيتي لذاتي.

كان من أصعب الأمور التي تعيَّن عليَّ مواجهتها أن والدتي لم تكن ترغب حقًّا في تحمل مسؤولية تربيتي، ولم تكن تريدني، هذا كل ما في الموضوع. بوسعي أن أفهم الآن، كشخص بالغ، مدى صعوبة الأمر بالنسبة إليها. لكن كل تلك الرسائل التي أعطتها لي، عن عدم رغبة الآخرين في وجودي حولهم، كانت في الواقع تصف نفسها. وكنت أعرف ذلك كطفلة، على أحد المستويات، لكن أعتقد أنني لم أستطع مواجهته، لذا تجاهلته. سرعان ما صرت أتجاهل

الكثير. لم أدع نفسي أنصت للانتقادات التي كانت تلقيها عليَّ باستمرار، أو لمدى غضبها لو استمتعت بوقتي. كان من المخيف للغاية أن أترك نفسي لأحس بكل العداء الذي وجهتْه نحوي، لذا توقفتُ عن الشعور، وتوقفتُ عن الاستجابة، وبذلت كل طاقتي في التزام حُسن السلوك ومساعدة الآخرين. طالما كنت منشغلة بالآخرين، لم يكن لديَّ وقت قَطٌّ للانتباه لذاتي والإحساس بألمي.

كان الأمر صعبًا على كبريائي، لكنني انضممت لمجموعة مساعدة ذاتية مؤلفة من نساء لديهن مشكلات شبيهة مع الرجال. كانت المجموعة من النوع الذي كنت أقوده عادة بصفة مهنية، وكنت هناك، مجرد مشارِكة متواضعة. مع أن غروري تأذى، لكن هذه المجموعة ساعدتني على تفحص حاجتي لإدارة الآخرين والتحكم بهم، وساعدتني على التوقف عن فعل ذلك. شرعت أتعافى من الداخل. كنت أعتني بنفسي أخيرًا، بدلًا من الانشغال بالآخرين. وكان هناك كثير جدًّا من العمل الذي يجب إنجازه. ما إن بدأت التركيز على محاولة التخلي عن إصلاح كل شخص في حياتي، حتى صار عليَّ التوقف فعليًّا عن الحديث! كان كل حديثي خلال فترة طويلة للغاية «بغرض المساعدة». كانت صدمة بالغة لي، أن أسمع مدى الإدارة والتحكم اللذين كنت أقوم بهما. أدى تغيير سلوكي حتى إلى تغير عملي المهني بشكل جذري. صرت أكثر مقدرة بكثير على أن أكون مع العملاء بطريقة داعمة، بينما يعملون على حل مشكلاتهم. كنت أشعر من قبل بهذه المسؤولية الكبيرة لإصلاحهم. صار من الأهم الآن أن أفهمهم.

مرَّ بعض الوقت، ثم أتى رجل لطيف. لم يكن بحاجة إليَّ على الإطلاق. لم يكن به أي عيب في الواقع. شعرت بعدم الارتياح بدرجة كبيرة في البداية، وأنا أتعلم كيف أكون معه، بدلًا من محاولة إعادة تشكيله من جديد. ففي النهاية، كانت هذه طريقتي بأكملها في التواصل مع الناس. لكنني تعلمت ألا أفعل شيئًا سوى أن أكون على طبيعتي، ويبدو ذلك الأمر ناجحًا. أشعر وكأن حياتي بدأت تصير للتو منطقية نوعًا ما. وأواظب على الذهاب لمجموعتي، كي أتفادى الانزلاق لعاداتي القديمة مرة أخرى. لا يزال كل شيء بداخلي يرغب أحيانًا في قيادة الأمور، لكنني أذكى من أن أستسلم لتلك الحاجة بعد الآن.

ما علاقة كل هذا بالإنكار والتحكم؟

بدأت «بام» بإنكار حقيقة غضب والدتها وعدائها حيالها. لم تسمح لنفسها بالشعور بما يعنيه كونها شيئًا غير مرحب به، بدلًا من طفلة محبوبة في عائلتها. لم تسمح لنفسها بالشعور، فقط، لأن ذلك كان مؤلمًا للغاية. في الواقع، مكَّنها هذا العجز عن إدراك مشاعرها والإحساس بها، من الارتباط بالرجال الذين اختارتهم لاحقًا. كان نظام التحذير العاطفي الخاص بها، والذي كان سيبعدها

عنهم في ظروف أخرى، مُعطلًا في بداية كل علاقة، بسبب حالة الإنكار المتقدمة للغاية. حيث إنها لم تستطع الشعور بطبيعة الوجود مع أولئك الرجال عاطفيًّا، فلم تتمكن من النظر إليهم سوى بوصفهم في حاجة إلى تفهمها ومساعدتها.

إن نمط «بام» في تنمية علاقات يكون دورها فيها هو التفهم والتشجيع وتحسين شريكها، هو أسلوب كثيرًا ما توظفه النساء اللاتي يُفرطن في الحب، وعادة ما ينتج عنه عكس النتيجة المرجوة تمامًا. بدلًا من شريك ممتن ومخلص يرتبط بها من خلال تفانيه واعتماده عليها، تجد مثل هذه المرأة أنها سرعان ما يصبح لديها رجل يزداد تمردًا واستياءً وانتقادًا لها. بدافع من حاجته الخاصة إلى الحفاظ على استقلاليته واحترامه لذاته، يجب عليه التوقف عن رؤيتها باعتبارها الحل لجميع مشكلاته، وجعلها بدلًا من ذلك مصدرًا للكثير منها، إن لم تكن معظمها.

عندما يحدث هذا وتتداعى العلاقة، تغوص المرأة في شعور أعمق بالفشل واليأس. لو لم تتمكن حتى من جعل شخص محتاج وغير ملائم لهذا الحد يحبها، فكيف يمكنها أن تأمل يومًا ما في الفوز بحب رجل سوي أكثر وملائم بدرجة أكبر، وفي الحفاظ عليه؟ هذا يفسر لِمَ تُتبِع مثل هؤلاء النسوة، في الكثير من الأحيان، علاقة سيئة بأخرى أسوأ منها، لأنهن يشعرن بشكل متزايد بأنهن أقل قيمة مع كل فشل من هذا النوع.

كما يوضح أيضًا مدى صعوبة كسر هذا النمط لمثل تلك المرأة، ما لم تكتسب القدرة على فهم الحاجة الأساسية التي تدفعها. استغلت «بام» مهنتها، مثل كثير من الآخرين العاملين في المهن التي تقدم العون، لتعزيز إحساسها الهش بالقيمة. لم تكن تستطيع التواصل سوى مع الاحتياج لدى الآخرين، بمن في ذلك عملاؤها، وابناها وزوجاها، والشركاء الآخرون. بحثت في كل مجال من مجالات حياتها، عن طرق لتفادي شعورها العميق بعدم الكفاءة والنقص. لم يزد تقدير«بام» لذاتها بحيث تستطيع الشروع في التواصل بشكل صحي مع الآخرين، بما في ذلك رجل سوي، إلا بعد أن جربت الخصائص العلاجية القوية للتفهم والقبول اللذين حصلت عليهما من أقرانها في مجموعتها.

«سيليست»: في الخامسة والأربعين، مطلقة، وأم لطفلين يعيشان مع والدهما في الخارج.

من المحتمل أن أكون قد صاحبت أكثر من مائة رجل في حياتي، وبالنظر إلى الوراء، أراهن أن كل واحد منهم كان إما يصغرني بسنوات كثيرة، أو محتالًا، أو مدمنًا للمخدرات أو الكحوليات، أو مثلي الجنس أو مجنونًا. مائة رجل مستحيل! كيف عثرت عليهم جميعًا؟

كان والدي قسيسًا في البحرية. هذا يعني أنه تظاهر بكونه رجلًا طيبًا ومحبًّا في كل مكان سوى المنزل، حيث لم يُحمل نفسه عناء كونه أي شيء بخلاف طبيعته... قاسيًا، ومتطلبًا، وانتقاديًّا، وأنانيًّا. كان هو ووالدتي كلاهما يؤمن بأننا نحن الأطفال موجودون لمساعدته على أداء تمثيليته المهنية بنجاح. كان من المفترض أن نبدو مثاليين من خلال الحصول على الدرجات النهائية، وبأن نكون فاتنين اجتماعيًّا، وبألا نقع في المشكلات أبدًا. كان ذلك مستحيلًا، نظرًا للأجواء السائدة في المنزل. صار الجو مثقلًا بالتوتر في أي وقت وُجد فيه والدي بالمنزل. لم يكن هو ووالدتي متقاربين على الإطلاق. غلب عليها الغضب طوال الوقت. لم تكن تتشاجر معه بصوت مرتفع، بل تغلي في صمت واكتئاب. كلما فعل والدي شيئًا طلبته منه، كان يتعمد إفساده. كان هناك عيب ما في مائدة الطعام ذات مرة، وأصلحها بمسمار بالغ الضخامة، فأفسد القطعة بأكملها. تعلمنا جميعًا أن نتركه وشأنه.

بعد التقاعد، صار موجودًا بالمنزل كل يوم وكل ليلة، جالسًا في مقعده، متجهمًا. لم يقل الكثير، لكن مجرد وجوده هناك جعل الحياة صعبة بالنسبة إلينا جميعًا. كرهته حقًّا. لم أتمكن ساعتها من رؤية أنه يعاني مشكلات خاصة به، أو أننا كنا كذلك نحن أيضًا، بطريقة استجابتنا له وسماحنا له بالتحكم فينا بوجوده. كانت منافسة مستمرة: من سيتحكم في الآخر؟ وكان هو يفوز دومًا بشكل سلبي.

على أي حال، كنت قد نشأت منذ زمن، وصرت المتمردة في الأسرة. كنت غاضبة، مثل والدتي تمامًا، وكانت الطريقة الوحيدة التي بوسعي التعبير بها عن ذلك هي أن أرفض كل القيم التي يجسدها والداي، وأن أرحل، وأحاول أن أكون على النقيض من كل شيء وكل شخص في أسرتي. أعتقد أن أكثر ما أغضبني هو أننا كنا نبدو طبيعيين جدًّا من الخارج. أردت أن أصرخ من فوق أسطح المنازل، مُعلنة كم كانت أسرتنا شنيعة، لكن يبدو أنه ما من شخص آخر يلحظ الأمر. كانت والدتي وشقيقاتي على استعداد لاعتباري أنا مَن تعاني المشكلة، فقدمت لهن خدمة بأن لعبت دوري بشكل كامل.

أنشأت صحيفة غير مصرح بها في المدرسة الثانوية بالقاعدة البحرية، مما أثار كثيرًا من المتاعب. بعدها رحلت للالتحاق بالكلية، وما إن سنحت لي الفرصة حتى غادرت البلاد. لم أستطع الابتعاد عن المنزل بمسافة كافية لإرضائي. كنت بالغة التمرد ظاهريًّا، لكن بالداخل لم يكن هناك شيء سوى الارتباك.

وقعت تجربتي الجنسية الأولى عندما كنت في هيئة السلام، ولم تكن مع متطوع آخر، بل مع طالب أفريقي شاب. كان متحمسًا لمعرفة مزيد من المعلومات حول الولايات المتحدة، وأحسست كأنني معلمته... أقوى وأكثر

حكمة وأكثر خبرة بشؤون الحياة. تسبَّب كوني بيضاء وهو أسود في إثارة كثير من المتاعب. لم أكترث، حيث عزز ذلك من نظرتي لذاتي بوصفي متمردة.

بعدها ببضع سنوات، بينما كنت ما أزال في الكلية، التقيت بإسباني، وتزوجته. كان مثقفًا من عائلة ثرية، واحترمت ذلك. كان أيضًا في السابعة والعشرين، ولا يزال بكرًا. كنت أنا المعلمة مرة أخرى، مما جعلني أشعر بالقوة والاستقلالية، وبأنني أنا المتحكمة.

كنا متزوجين سبع سنوات، ونعيش في الخارج، وكنت أشعر بضيق بالغ وغير سعيدة، لكنني لم أعرف السبب. ثم قابلت طالبًا يتيمًا شابًّا، وبدأت علاقة عاصفة للغاية معه، هجرت خلالها زوجي وطفلَي. كان هذا الشاب يقيم علاقات جنسية مع الرجال فقط، حتى التقاني. عشنا معًا لعامين في شقتي. كان لديه عشاق من الذكور أيضًا، لكنني لم أكترث. جربنا كثيرًا من الأشياء من الناحية الجنسية، وحطمنا كل القواعد. كانت مغامرة بالنسبة إليَّ، لكنني ما لبثت أن شعرت بالضيق ثانية بعد فترة، وأخرجته تدريجيًّا من حياتي كعشيق، مع أننا ما زلنا أصدقاء حتى اليوم. بعده جاءت سلسلة طويلة من التورط في علاقات مع بعض الشخصيات المنحطة حقًّا. انتقل جميعهم للإقامة معي، على أقل تقدير. كما اقترض معظمهم المال مني أيضًا، أحيانًا آلاف الدولارات، وورطني اثنان منهم في بعض المخططات غير القانونية إلى حد كبير.

لم تكن عندي أدنى فكرة أن لديَّ مشكلة، حتى مع حدوث كل هذا. حيث إن كل رجل من أولئك الرجال كان يحصل مني على شيء ما، فقد شعرت بأنني أنا الأقوى والمسؤولة عن الأمور.

ثم عدت إلى الولايات المتحدة وتورطت في علاقة مع رجل كان ربما أسوأ الجميع. كان مدمنًا للكحوليات إلى درجة أنه أصيب بتلف في المخ. كان يستثار بسهولة إلى درجة العنف، ونادرًا ما كان يستحم، ولم يكن يعمل، وكان يواجه عقوبة السجن بسبب جرائم متعلقة بتناوله للشراب. ذهبت برفقته إلى الوكالة حيث كان يحضر برنامجًا للسائقين المخمورين المدانين، واقترح المدرِّب هناك أن أقابل أحد مستشاريهم، لأنه كان من الواضح أنني أعاني مشكلات أنا أيضًا. بدا ذلك واضحًا لمدرِّب صف القائدين المخمورين، لكن ليس لي. ظننت أن هذا الرجل الذي كنت بصحبته هو مَنْ يعاني كل المشكلات، وأنني بخير. لكنني ذهبت بالفعل لجلسة استشارية، وجعلتني هذه المرأة أتحدث على الفور عن طريقة تواصلي مع الرجال. لم أكن قد نظرت لحياتي من تلك الزاوية قَطُّ. قررتُ المواظبة على رؤيتها، وعندها تلقيت العون حتى أبدأ في رؤية النمط الذي خلقته.

كنت قد كتمت كثيرًا من المشاعر كطفلة، إلى درجة أنني صرت بحاجة إلى كل الدراما التي وفرها هؤلاء الرجال، حتى أشعر فقط بأنني على قيد الحياة. المشكلات مع الشرطة، والتورط مع المخدرات، والمؤامرات المالية، والأشخاص الخطرون، والجنس المجنون، صار كل هذا من أمور الحياة العادية بالنسبة إليَّ. في الواقع، حتى في وجود كل هذا كنت ما أزال عاجزة عن الشعور بأي شيء مهم.

واظبت على الاستشارة، وبدأت أذهب لجمعية نسائية بناء على اقتراح المستشارة. أخذت أتعلم ببطء هناك بعض الأشياء عن نفسي، وعن انجذابي إلى رجال غير أسوياء أو غير ملائمين، يمكنني التحكم فيهم من خلال جهودي لمساعدتهم. على الرغم من خضوعي للتحليل النفسي في إسبانيا سنوات وسنوات، وأنا أتحدث بلا نهاية عن كراهيتي لوالدي وغضبي من والدتي، لكنني لم أربط ذلك قَطُّ بهوسي بالرجال المستحيلين. مع أنني اعتقدت دومًا أن التحليل النفسي أفادني كثيرًا، إلا إنه لم يساعدني قَطُّ على تغيير أنماطي. في الواقع، عندما أتفحص سلوكي، أرى أنني لم أزد إلا سوءًا خلال تلك السنوات.

الآن، في الاستشارة والمجموعة، وفي حين بدأت أتحسن، أخذتْ علاقاتي مع الرجال تصير أكثر صحة بعض الشيء هي الأخرى. تورَّطت منذ فترةٍ في علاقة مع مريض بالسكر كان يرفض تناول الأنسولين الخاص به، وكنت هناك أحاول مساعدته من خلال توبيخه بشأن خطورة ما يفعله، ومن خلال محاولة تحسين تقديره للذات. قد يبدو الأمر مضحكًا، لكن علاقتي معه كانت خطوة للأمام! على الأقل لم يكن مدمنًا تمامًا. مع ذلك، كنت أمارس دوري المألوف بوصفي المرأة القوية المسؤولة عن رفاه رجل. سأدع الرجال وشأنهم لبعض الوقت، لأنني أدركت أخيرًا أنني لا أرغب حقًّا في الاعتناء برجل، وما زالت هذه هي الطريقة الوحيدة التي أعرف كيف أتواصل بها معهم. كانوا فقط الطريقة التي أتجنب من خلالها الاعتناء بنفسي. أعمل على تعلم حب نفسي، والاعتناء بنفسي على سبيل التغيير، والتخلي عن كل هذه الأشياء المشتتة للانتباه، لأن هذا ما كان يُمثله الرجال في حياتي. لكن الأمر مخيف، لأنني كنت أمهر في العناية بهم أكثر من قدرتي على العناية بنفسي.

مرة أخرى، نرى الفكرتين المتلازمتين: الإنكار والتحكم. كانت عائلة «سيليست» في حالة من الفوضى العاطفية، لكن هذه الفوضى لم يُعترف بها أو يُعبر عنها صراحة. حتى تمردها ضد قوانين ومبادئ أسرتها لم يُلمِّح إلا بصورة غير مباشرة إلى صميم الاضطراب البالغ في الأسرة. كانت تصيح، لكن رفض أي منهما الاستماع. في خضم إحباطها وعزلتها، كتمت جميع مشاعرها بخلاف واحد، وهو الغضب على والدها لعدم وجوده من أجلها، وعلى باقي أسرتها لرفضهم الاعتراف بمشكلاتهم أو بألمها. لكن غضبها كان من دون

هدف محدد، لم تفهم أنه نابع من عجزها عن تغيير الأسرة التي أحبتها واحتاجت إليها. لم تتمكن من تلبية أي من احتياجاتها العاطفية للحب والأمان في هذه البيئة، لذا بحثت عن علاقات تستطيع التحكم فيها، مع آخرين لم يكونوا متعلمين أو ذوي خبرة، وليسوا ميسورين ماديًّا أو لهم مكانة اجتماعية مثلها. يتضح مدى عمق احتياجها لهذا النمط من التواصل من خلال عدم ملاءمة شريكها الأخير إلى حد كبير، مدمن كحوليات في مرحلة متقدمة، كاد يطابق بدرجة كبيرة الصورة النمطية للمشردين. ومع ذلك، لم تتنبه «سيليست» الذكية، الراقية، المتعلمة، والخبيرة بشؤون الدنيا، لكل الإشارات حول مدى مرضية هذه العلاقة وعدم ملاءمتها. إن إنكارها لمشاعرها الخاصة ولإدراكها، وحاجتها للتحكم في الرجل وفي العلاقة، فاقوا ذكاءها بكثير. تضمن جزء كبير من تعافي «سيليست» تخليها عن تحليلها العقلاني لنفسها ولحياتها، والشروع في الإحساس بالألم العاطفي العميق المصاحب للعزلة الهائلة التي عانتها على الدوام. كانت علاقاتها الجنسية العديدة والغريبة ممكنة فقط لأنها كانت تشعر بصلة ضئيلةٍ للغاية مع البشر الآخرين ومع جسدها. في الواقع، منعتها هذه العلاقات بالفعل من أن تضطر للمجازفة بالتقارب الحقيقي مع الآخرين. حلت الدراما والإثارة محل شدة الحميمية المخيفة. كان التعافي يعني البقاء ساكنة مع نفسها، من دون رجل يصرفها عن هدفها، ويحس مشاعرها، بما في ذلك العزلة المؤلمة. كما كان يعني أيضًا وجود نساء أخريات يفهمن أن سلوكها ومشاعرها يؤيدان جهودها للتغيير. بالنسبة إلى «سيليست»، يتطلب التعافي تعلم كيفية التواصل مع النساء الأخريات والثقة بهن، إلى جانب التواصل مع ذاتها والثقة بها.

يجب أن تقِيم «سيليست» علاقة مع نفسها قبل أن تتمكن من التواصل بطريقة صحية مع أي رجل، ولا يزال أمامها بعض العمل الشاق في ذلك المجال. كانت كل علاقاتها مع الرجال في الأساس مجرد انعكاس للغضب والفوضى والتمرد بداخلها، وكانت محاولاتها للتحكم في أولئك الرجال أيضًا محاولات لإخضاع القوى الداخلية والمشاعر الدافعة لها. عليها أن تعمل على نفسها، وكلما اكتسبت مزيدًا من الاستقرار الداخلي، سينعكس هذا على تفاعلها مع الرجال. لن تتمكن من تجربة إما حب رجل والثقة به، أو أن يحبها هو ويثق بها، حتى تتعلم أن تحب نفسها وتثق بها.

ترتكب كثير من النساء خطأ البحث عن رجل يُقمن معه علاقة، من دون إقامة علاقة مع أنفسهن أولًا. يجرين من رجل إلى رجل، بحثًا عما ينقصهن بالداخل. لا بد أن يبدأ البحث من المنزل، من داخل الذات. لا يمكن أن يحبنا أحد أبدًا بدرجة تكفي لإشباعنا ما لم نحب أنفسنا، لأننا عندما نسعى باحثات عن الحب بفراغنا الداخلي، فلا يمكننا أن نجد سوى مزيدٍ من الفراغ. ما نظهره في حياتنا هو انعكاس لما يكمن في أعماقنا: معتقداتنا بخصوص قيمتنا الذاتية، وحقنا في

السعادة، وما نستحقه في الحياة. عندما تتغير هذه المعتقدات، تتغير حياتنا كذلك.

«جانيس»: في الثامنة والثلاثين، متزوجة، وأم لثلاثة مراهقين.

أحيانًا، عندما تكونين قد عملت بجد بالغ للحفاظ على المظاهر من الخارج، يصير من المستحيل عمليًّا أن تُظهري لأي شخص ما يحدث بالفعل في الداخل. يصعب حتى أن تعرفي نفسك. ظللت سنوات وسنوات أخفي ما يدور في المنزل، وأنا أتظاهر على نحو رائع في الخارج أمام العامة. بدأت في وقت مبكر، كطفلة في المدرسة، أتحمَّل المسؤولية، وأترشح للمناصب، وأقود الأمور. كان شعورًا رائعًا. في بعض الأحيان أعتقد أنه كان بوسعي البقاء في المدرسة الثانوية إلى الأبد. هناك، كنت شخصًا يمكنه النجاح. كنت ملكة حفل مباراة الإياب، وقائدة فريق الرقص، ونائب رئيس الصف النهائي بالمدرسة الثانوية. حتى إنه تم التصويت لي أنا و«روبي» بوصفنا أكثر زوجين فاتنين في الكتاب السنوي. بدا كل شيء جيدًا للغاية.

بدت الأمور جيدة في المنزل أيضًا. كان والدي موظف مبيعات، ويجني كثيرًا من المال. كان لدينا منزل كبير لطيف به حمام سباحة، وكل ما كنا نريده تقريبًا من ناحية الأشياء المادية. كان الشيء المفقود كله بالداخل، حيث لم يكن ظاهرًا.

قضى والدي معظم الوقت تقريبًا على الطريق. كان يُحب البقاء في الموتيلات، والتقاط النساء من البارات. كلما وُجد في المنزل مع والدتي، كانا يشتبكان في مشاحنات رهيبة. وعندها كانت تضطر هي، وأي شخص آخر موجود في المنزل في ذلك الوقت، للاستماع إليه وهو يقارنها بجميع النساء الأخريات اللاتي عرفهن. كانا يشتبكان جسديًّا أيضًا. عند حدوث ذلك، كان شقيقي يحاول تفريقهما، أو كنت أضطر للاتصال بالشرطة. كان الوضع شنيعًا حقًّا.

بعد رحيله وعودته إلى الطريق ثانية، كانت والدتي عادة ما تجري هذه المحادثات المطولة معي أنا وشقيقي، وتسألنا ما إذا كان عليها أن تهجر والدي. لم يرغب أي منا في تحمل مسؤولية ذلك القرار، على الرغم من كرهنا لشجارهما، لذا كنا نحاول تفادي الرد. لكنها لم ترحل قَطُّ، نظرًا لخوفها البالغ من فقدان الدعم المادي الذي يوفره. شرعتْ تزور الطبيب كثيرًا، وبدأت تتناول الأقراص بدلًا من ذلك كي تتحمل الأمر. لم تهتم ساعتها بما يفعله والدي. كانت فقط تتوجه إلى غرفتها، وتتناول قرصًا أو قرصين إضافيين، وتبقى بالداخل والباب مغلق. بعد دخولها لغرفتها، اضطررت لتحمل كثير من

مسؤولياتها، لكنني لم أمانع من بعض النواحي. كان ذلك أفضل من الاستماع إلى الشجار.

بحلول الوقت الذي التقيت فيه بزوجي المستقبلي، كنت قد أصبحت ماهرة للغاية في تحمل المسؤولية نيابة عن الآخرين.

كان «روبي» يعاني بالفعل مشكلةً في تناول الشراب عندما التقينا في عامنا الدراسي الثالث بالمدرسة الثانوية. حتى إنه كانت له كنية، «برجي»، لأنه كان يشرب كثيرًا للغاية من بيرة «برجرمايستر». لكن ذلك لم يزعجني. كنت على ثقة من أنني يمكنني تولِّي أمر أي عادات سيئة لدى «روبي». لطالما قيل لي إنني ناضجة بالنسبة إلى عمري، وقد صدقت ذلك.

كان هناك شيء بالغ العذوبة في «روبي»، إلى درجة أنني انجذبت إليه على الفور. ذكَّرني بكلب كوكر سبانيل، كله ناعم وجذاب، بعيون بنية كبيرة متسعة. بدأنا نتواعد عندما عرَّفتُ أقرب صديق له أنني مهتمة. رتبتُ الأمر كله تقريبًا بنفسي. شعرت أنه يتعين عليَّ تحقيق ذلك، لأنه كان خجولًا للغاية. تواعدنا بانتظام منذ ذلك الحين. لم يكن يحضر الموعد من وقت لآخر، وكان يندم للغاية في اليوم التالي، ويعتذر كثيرًا لأنه تمادى في تناول الشراب ونسي. كنت أعظه وأوبخه، وأخيرًا أسامحه. كاد يبدو ممتنًّا لأنني كنت موجودة لأقوِّم سلوكه. لطالما كنت أمًّا له، بقدر ما كنت صديقة. كنت أخيط طرف سراويله، وأذكره بأعياد ميلاد أفراد أسرته، وأنصحه بما عليه أن يفعله في المدرسة وفي مستقبله المهني. كان لدى «روبي» أبوان لطيفان، لكن كان هناك ستة أبناء. وكان جده المريض يعيش معهم أيضًا. كان الجميع مشتتين إلى حد ما بسبب كل ذلك الضغط، وكنت على أتم استعداد لتعويض الاهتمام الذي لم يكن «روبي» يحظى به في المنزل.

لحقه الدور في التجنيد بعد أن ترك المدرسة الثانوية بعامين. كان ذلك خلال مرحلة مبكرة من التطورات في فيتنام، وكان الشاب يُعفى من الخدمة في حال ما إذا كان متزوجًا. لم أستطع تحمُّل فكرة ما سيحدث لـ«روبي» في فيتنام. يمكنني القول إنني كنت أخشى تعرضه للإصابة أو القتل، لكن لو تحريت الصدق فعليَّ الاعتراف بأنني كنت أخشى حتى بدرجة أشد أن يكبر هناك، ولا يعود بحاجة إليَّ بعد رجوعه.

أوضحت على نحو جلي أنني على استعداد للزواج منه لإبقائه خارج الخدمة، وهذا هو ما فعلناه. تزوجنا عندما كان كلانا في العشرين من العمر. أذكر أنه ثمل للغاية في حفل الزفاف، إلى درجة أنني اضطررت للقيادة كي نتمكن من الذهاب لقضاء شهر العسل. مثَّل الأمر مزحة كبيرة.

زادت مشكلة «روبي» مع تناول الشراب سوءًا بعد مولد أبنائنا. كان يقول لي إنه بحاجة إلى الابتعاد عن كل الضغوط، وإننا تزوجنا في سن صغيرة للغاية. ذهب إلى كثير من رحلات الصيد، وقضى كثيرًا من الليالي بالخارج برفقة أصدقائه. لم أغضب حقًّا قَطُّ، لأنني شعرت حياله بالأسف الشديد. اختلقت له الأعذار في كل مرة تناول فيها الشراب، وحاولت بجد أكبر أن أجعل الوضع ألطف في المنزل.

أعتقد أنه كان بوسعنا الاستمرار على هذا النحو إلى الأبد، والأمور تزداد سوءًا بعض الشيء كل عام، إلا إنهم لاحظوا أخيرًا في العمل أنه يتناول الشراب. واجهه زملاؤه في العمل ورئيسه، وأعطوه الخيار إما أن يقلع عن الشراب أو يخسر وظيفته. حسنًا، لقد أقلع عن الشراب.

حينها بدأتْ المشكلة. طوال تلك السنوات التي كان «روبي» خلالها يتناول الشراب ويفسد الأمور، كنت أعرف شيئين: الأول، أنه بحاجة إليَّ، والثاني، أنه لا يوجد شخص آخر سيتحمله. وكانت هذه الطريقة الوحيدة التي يمكنني أن أشعر بها بالأمان. نعم، اضطررت لتحمل الكثير، لكن كان الأمر على ما يرام. لقد جئت من منزل قام والدي فيه بأشياء أسوأ كثيرًا من أي شيء فعله «روبي» على الإطلاق. كان والدي يضرب والدتي، وأقام كثيرًا من العلاقات مع النساء اللاتي التقاهن في البارات. لذا لم يكن وجود زوج يفرط في تناول الشراب فقط أمرًا شاقًّا بالنسبة إليَّ لهذا الحد. بالإضافة لذلك، كان بوسعي إدارة المنزل بالطريقة التي أريدها، وعندما كان يفسد الأمور حقًّا، كنت أوبخه وأبكي فيستقيم سلوكه لأسبوعٍ أو أسبوعين. لم أكن حقًّا أرغب فيما هو أكثر من ذلك.

لم أكن أعرف أيًّا من هذا بالطبع، حتى أقلع عن الشراب. فجأة، أخذ «روبي» المسكين العاجز يذهب لاجتماعات زمالة مدمني الكحوليات المجهولين كل ليلة، ويُكون الصداقات، ويُجري محادثات جادة عبر الهاتف مع أشخاص لم أكن أعرفهم حتى. ثم حصل على كفيلٍ في زمالة مدمني الكحوليات المجهولين، وكان هذا الرجل هو من يلجأ إليه في كل مرة تكون لديه مشكلة أو سؤال. أحسست وكأنني طُردت من وظيفتي، وكنت غاضبة! مرة أخرى، لو كنت سأتحرى الصدق، فعليَّ الاعتراف أنني أحببت الوضع بأكمله بشكل أفضل عندما كان يتناول الشراب. كنت أتصل برئيسه في العمل قبل إقلاعه عن الشراب بأعذار مختلقة، عندما كان «روبي» يعاني آثار الشراب بدرجة تمنعه من الذهاب للعمل. كذبت على أسرته وأصدقائه بشأن المتاعب التي تورط فيها في العمل أو القيادة في حالة سكر. بصفة عامة، عالجت أمر المشكلات بينه وبين الحياة. والآن، لم يعد بوسعي حتى الدخول في اللعبة. كلما كانت هناك حاجة إلى التعامل مع أمر صعب، كان يتصل هاتفيًّا بكفيله، الذي صمم

دومًا على أن يواجه «روبي» مشكلاته وجهًا لوجه. عندها كان يواجه الأمر، أيًّا كان، وبعدها يتصل بكفيله مرة ثانية ليعطيه تقريرًا. خلال كل ذلك، تُركتُ على الهامش.

مع أنني عشت سنوات مع رجل غير مسؤول، ولا يُعتمد عليه وغير أمين بدرجة كبيرة، إلا إننا وجدنا أنفسنا نتشاجر أكثر مما فعلنا في أي وقت مضى، عندما أقلع «روبي» عن الشراب تسعة أشهر، وكان يتحسن في كل المجالات. أكثر ما أثار غضبي هو أنه كان يتصل بكفيله في زمالة مدمني الكحوليات المجهولين لمعرفة كيف يتعامل معي. بدا الأمر وكأنني كنت أكبر خطر يهدد إقلاعه عن الشراب!

كنت أستعد لتقديم طلب الطلاق، عندما اتصلتْ بي زوجة كفيله، وسألتْ ما إذا كان بإمكاننا أن نلتقي لنتناول القهوة. وافقتُ على مضض شديد، وأوضحتْ هي الأمر ببساطة. تحدثتْ عن مدى الصعوبة التي واجهتها عندما أقلع زوجها عن تناول الشراب، لأنه لم يعد بوسعها التحكم فيه وفي كل جانب من جوانب حياتهما معًا. تحدثتْ عن مدى استيائها من اجتماعاته مع زمالة مدمني الكحوليات المجهولين، وخاصة كفيله، وأنها اعتبرت استمرار زواجهما بمثابة معجزة، فضلًا عن كونهما سعيدين بالفعل. قالت إن زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين ساعدتها بشكل كبير، وحثتني على حضور بعض الاجتماعات.

حسنًا، استمعتُ فقط من دون اهتمام. كنت ما أزال أعتقد أنني بخير، وأيضًا أن «روبي» مدين لي بالكثير لتحمله طوال تلك السنوات. شعرت أنه يجب عليه محاولة تعويضي عن ذلك، بدلًا من الذهاب للاجتماعات طوال الوقت. لم تكن لديَّ أدنى فكرة عن مدى الصعوبة التي يواجهها حتى يبقى مقلعًا عن الشراب، ولم يكن ليجرؤ على إخباري لأنني كنت سأملي عليه كيف يقوم بالأمر، وكأنني كنت أعرف أي شيء عن ذلك!

بدأ أحد أبنائنا في السرقة في هذا الوقت تقريبًا، وواجهته مشكلات أخرى في المدرسة. ذهبت أنا و«روبي» لاجتماعٍ للآباء، وبطريقة ما ثار الحديث بأن «روبي» مدمن كحوليات متعافٍ يحضر اجتماعات زمالة مدمني الكحوليات المجهولين. اقترحتْ المستشارة بشدة أن يذهب ابننا لزمالة دعم المراهقين من أبناء مدمني الكحوليات المجهولين، وسألتْ لو كنت أنا في زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين. أحسست بأنني محاصرة، لكن هذه المرأة كان لديها كثير من الخبرة مع أسر مثل أسرتنا، وكانت لطيفة للغاية معي. بدأ جميع أبنائنا في الذهاب لزمالة دعم المراهقين من أبناء مدمني الكحوليات المجهولين، لكنني بقيت بعيدة عن زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين. مضيت قُدمًا في

إجراءات الطلاق، وانتقلت أنا والأولاد إلى شقة. عندما حان الوقت لتسوية كل التفاصيل، أخبرني الأولاد بهدوء أنهم يرغبون في العيش مع والدهم. شعرت بالانهيار. كنت قد ركزت كل اهتمامي عليهم بعد أن تركت «روبي»، وها هم يختارونه بدلًا مني! اضطررت لأن أدعهم يذهبون. كانوا كبارًا في السن بما يكفي ليقرروا بأنفسهم. خلّفني ذلك وحدي مع نفسي فقط. ولم يسبق أن بقيت وحيدة مع نفسي فقط من قبل. كنت مرعوبة ومكتئبة وهيستيرية في الوقت ذاته.

بعد بضعة أيام من كوني غير قادرة على العمل تمامًا، اتصلتُ بزوجة كفيل «روبي». أردتُ أن ألوم زوجها وزمالة مدمني الكحوليات المجهولين على كل ألمي. استمعتْ إليَّ فترة طويلة وأنا أصرخ فيها. ثم جاءت وجلست معي وأنا أبكي وأبكي وأبكي. صحبتني إلى اجتماعٍ لزمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين في اليوم التالي، واستمعت مع أنني كنت غاضبة وخائفة للغاية. بدأت أرى، ببطء شديد، كم كنت مريضة. ذهبت للاجتماعات كل يوم لثلاثة أشهر. بعدها ذهبت ثلاث أو أربع مرات أسبوعيًّا فترة طويلة.

أتعرفين، تعلمت بالفعل في هذه الاجتماعات أن أضحك على الأشياء التي كنت آخذها على محمل الجد بشكل كبير، مثل محاولة تغيير الآخرين، وإدارة حياة الغير والتحكم فيها. وكنت أنصت للآخرين وهم يتحدثون عن مدى الصعوبة التي يواجهونها في الاعتناء بأنفسهم بدلًا من تركيز جل اهتمامهم على مدمن الكحوليات. كان ذلك صحيحًا بالنسبة إليَّ أيضًا. لم تكن لديَّ أدنى فكرة عما أحتاجه حتى أكون سعيدة. لطالما اعتقدت أنني سأكون سعيدة بمجرد أن يستقيم سلوك الجميع. رأيت هناك أشخاصًا بالغي الجمال، وكان بعضهم برفقة شركاء لا يزالون يتناولون الشراب. تعلموا التخلي عن الأمر والمضي قُدمًا في حياتهم. لكنني سمعت منهم جميعًا أيضًا مدى صعوبة التخلي عن أساليبنا القديمة في الاهتمام بكل شيء وكل شخص، والتصرف كأحد الأبوين حيال مدمن الكحوليات. ساعدني الاستماع لبعض هؤلاء الأشخاص، وهم يتحدثون عن طريقة تجاوزهم لمشكلة البقاء بمفردهم ومشاعر الخَوَاء، على العثور على طريقي أنا أيضًا. تعلمت التوقف عن الشعور بالرثاء للذات، وأن أكون ممتنة لما أمتلكه في حياتي. سرعان ما توقفت عن البكاء لساعات، ووجدت أن لديَّ كثيرًا من الوقت، لذا ذهبت للعمل بدوام جزئي. ساعدني ذلك أيضًا. بدأت أشعر بالرضا لفعلي شيئًا ما بمفردي تمامًا. لم يمضِ كثير من الوقت حتى كنت أنا و«روبي» نتحدث عن العودة لبعضنا. كنت أتوقَ لأن أخوض غمار الأمر على الفور، لكن كفيله نصحه بالانتظار لبعض الوقت. قالت لي زوجة كفيله الشيء ذاته. لم أفهم ذلك ساعتها، لكن جميع الأشخاص الآخرين في البرنامج اتفقوا معهما، لذا أجَّلنا الموضوع. أرى الآن لِمَ كان ذلك ضروريًّا. كان

من المهم بالنسبة إليَّ أن أنتظر حتى يكون هناك شخص ما موجود بداخلي، قبل أن أعود إلى «روبي».

كنت خاوية للغاية في بادئ الأمر، شعرت وكأن الريح تصفر من خلالي. لكن مع كل قرار اتخذته لنفسي، امتلأ ذلك المكان الخاوي قليلًا. كان عليَّ أن أكتشف من أكون، وما أُحبه وما لا أحبه، وما أريده لنفسي ولحياتي. لم يكن بوسعي تعلم هذه الأشياء ما لم يتوفر لي وقت بمفردي، من دون وجود أي شخص آخر أفكر فيه وأقلق بشأنه، لأنه في وجود شخص آخر، كنت أفضِّل كثيرًا إدارة حياة ذلك الشخص بدلًا من أن أعيش حياتي.

عندما شرعنا نفكر في العودة لبعضنا، وجدت نفسي أبدأ في الاتصال بـ«روبي» بخصوص كل شيء صغير، وأرغب في مقابلته والحديث حول كل التفاصيل. شعرت بنفسي أتقهقر للخلف في كل مرة اتصلت به، لذا في النهاية عندما كنت أحتاج شخصًا كي أحادثه، كنت أذهب لاجتماع أو أتصل بشخص في البرنامج. بدا الأمر وكأنني أفطم نفسي، لكنني كنت أعرف أن عليَّ أن أتعلم ترك الأمور تنساب بيننا، بدلًا من أن أهبَّ طوال الوقت محاولة إجبار الأمور على السير بالطريقة التي أرغبها. كان هذا التراجع بالغ الصعوبة بالنسبة إليَّ. أعتقد أنه ربما كان من الأصعب كثيرًا لي أن أدع «روبي» وشأنه، أكثر مما كان صعبًا عليه هو أن يدع الكحوليات وشأنها. لكنني كنت أعرف أنه يتوجب عليَّ ذلك. وإلا كنت سأنزلق إلى كل الأدوار القديمة مرة أخرى. الأمر مضحك: أدركت أخيرًا أنني لن أكون مستعدة للعودة إلى الزواج، حتى أحب الحياة بمفردي. مر عام تقريبًا، وفي وقت ما خلال ذلك عدت أنا والأولاد و«روبي» معًا. لم يكن يرغب في الطلاق قَطُّ، مع أنني لا أستطيع أن أفهم الآن لِمَ لا. كنت متحكمة فيهم جميعًا بصورة بالغة. على أي حال، فقد تحسنت، وأرخيت قبضتي عنهم جميعًا بدرجة أكبر، ونحن حقًّا على ما يرام الآن. الأولاد في زمالة دعم المراهقين من أبناء مدمني الكحوليات المجهولين، و«روبي» في زمالة مدمني الكحوليات المجهولين، وأنا في زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين. أعتقد أن كلًّا منا يتمتع بصحة أفضل مما كنا عليه في أي وقت مضى، لأن كلًّا منا يعيش حياته الخاصة.

لا يوجد كثير لإضافته لحكاية «جانيس». كانت حاجتها الهائلة لأن يحتاجها أحدهم، وأن يكون لديها رجل ضعيف غير ملائم، وأن تتحكم في حياة ذلك الرجل، كلها أساليب لإنكار وتجنب الفراغ الحتمي في أعماقها، والنابع من سنواتها المبكرة مع أسرتها. سبق أن ذُكر أن الأطفال في الأسر المختلة وظيفيًّا يشعرون بالمسؤولية حيال مشكلات أسرهم، وكذلك عن حلها. هناك ثلاث طرق أساسية يحاول بها هؤلاء الأطفال «إنقاذ» أسرهم: من خلال كونهم غير مرئيين، أو كونهم سيئين، أو بالتزامهم حسن السلوك.

أن تكوني غير مرئية يعني ألا تسألي عن شيء أبدًا، وألا تتسببي في المتاعب، وألا تقدمي على أي مطالب أبدًا. تحرص الطفلة التي تختار هذا الدور على تجنب إضافة أي عبء إلى أسرتها المضغوطة بالفعل. تبقى في غرفتها، أو تتوارى في الخلفية. تنطق بالقليل جدًّا، وتجعل ما تقوله غير ملزِم. ليست سيئة ولا جيدة في المدرسة... في الواقع، نادرًا ما يتذكرها أحد على الإطلاق. مساهمتها في الأسرة هي ألا يكون لها وجود. أما بالنسبة إلى ألمها الخاص، فهي مخدَّرة ولا تشعر بشيء.

أن تكوني سيئة يعني أن تصيري المتمردة، والحدث الجانح، والشخص الذي يلوح براية حمراء. تضحي هذه الطفلة بنفسها، وتوافق على أن تصبح كبش فداء الأسرة، ومشكلة الأسرة. تجعل نفسها محور التركيز لألم الأسرة وغضبها وخوفها وإحباطها. ربما تكون علاقة والديها تتفكَّك، لكنها توفر لهما موضوعًا آمنًا يمكنهما العمل عليه معًا. بمقدورهما أن يسألا: «ما الذي سنفعله بشأن «جوني»؟»، بدلًا من: «ما الذي سنفعله بشأن زواجنا؟». هكذا تحاول «إنقاذ» الأسرة. ولديها شعور واحد فقط، وهو الغضب. فهو يغطي ألمها وخوفها.

أن تكوني حسنة السلوك يعني أن تصبحي مثلما كانت «جانيس»، صاحبة إنجازات في العالم الخارجي، تهدف إنجازاتها لإنقاذ الأسرة وملء الفراغ بالداخل. يعمل الظهور بمظهرٍ سعيدٍ ومُشرقٍ ومُتحمِّسٍ على تغطية التوتُّر والخوف والغضب بالداخل. يصبح الظهور بمظهر جيد أهم كثيرًا من الإحساس بشعور جيد، من الإحساس بأي شيء.

مع الوقت، احتاجت «جانيس» أن تضيف الاهتمام بشخص ما لقائمة إنجازاتها، وكان «روبي»، الذي كرر إدمان والدها للكحوليات واعتمادية والدتها السلبية، خيارًا مرجَّحًا. أصبح هو (وبعد رحيله، الأطفال) مهنتها ومشروعها، وطريقتها في تجنب مشاعرها الخاصة.

كان الانهيار أمرًا لا مفر منه، من دون زوجها أو أبنائها لتركز عليهم انتباهها، لأنهم كانوا الوسيلة الأساسية التي تستطيع من خلالها تجنب ألمها وخوائها وخوفها. من دونهم، طغت عليها مشاعرها. لطالما رأت «جانيس» نفسها على أنها القوية، والإنسانة التي تساعد وتشجع وتنصح من حولها، ومع ذلك لعب زوجها وأبناؤها بالفعل دورًا أكثر أهمية بالنسبة إليها من الذي لعبته هي بالنسبة إليهم. على الرغم من افتقارهم إلى «نضجها» وإلى «قوتها»، إلا إنهم كانوا يستطيعون أداء دورهم من دونها. لم تستطع هي أداء دورها من دونهم. ترجع نجاة هذه الأسرة من دون أذى في نهاية المطاف إلى حد كبير، لحسن طالعهم في مقابلة مستشارة خبيرة، ولأمانة وحكمة كفيلٍ «روبي» وزوجته. أدرك كل من هؤلاء الأفراد أن مرض «جانيس» كان منهكًا مثل مرض «روبي»، وأن تعافيها على القدر نفسه من الأهمية.

«روث»: في الثامنة والعشرين، متزوجة وأم لابنتين.

كنت أعرف حتى قبل زواجنا، أن «سام» يعاني مشكلات في الأداء الجنسي. حاولنا ممارسة الحب معًا مرتين، ولم ينجح الأمر بالفعل قَطُّ، لكننا أرجعنا السبب إلى أننا لم نكن متزوجين. تشاركنا معتقدات دينية قوية للغاية... في الواقع، التقينا في حصص ليلية في كلية دينية، وتصاحبنا لعامين قبل أن نحاول إقامة علاقة جنسية على الإطلاق. كنا مخطوبين حينها، وقد تحدد موعد الزفاف، لذا تجاهلنا عجز «سام» الجنسي باعتباره طريقة الرب في حمايتنا من الخطيئة قبل زواجنا. اعتقدت أن سام كان مجرد شاب خجول للغاية، وأنني سأستطيع مساعدته للتغلب على ذلك ما إن نتزوج. كنت أتطلع نوعًا ما إلى قيادته عبر كل ذلك. إلا إن الأمور لم تسِر على هذا النحو.

ليلة زفافنا كان «سام» مستعدًّا تمامًا، ثم فقد انتصابه وسألني بهدوء:

ـ هل لا زلتِ عذراء؟

عندما لم أرد على الفور، قال:

ـ لم أكن أعتقد ذلك.

ونهض ودخل الحمَّام وأغلق الباب. كان كل منا يبكي على جانبينا المتقابلين من ذلك الباب. كانت ليلة طويلة كارثية، الأولى من بين كثير من الليالي التي تشبهها تمامًا.

قبل أن ألتقي بـ«سام»، كنت مخطوبة لرجل لم أكن حتى أميل إليه كثيرًا، إلا إنني انجرفت معه من شدة الإعجاب ذات مرة، ومارسنا الجنس معًا، وشعرت بعدها أن عليَّ الزواج منه لأكفر عن ذنبي. سئمني في النهاية، وابتعد عني ببساطة. كنت ما أزال أرتدي خاتمه عندما التقيت بـ«سام». أعتقد أنني توقعت أن أبقى عزباء إلى الأبد بعد هذه التجربة، لكن «سام» كان لطيفًا جدًّا، ولم يضغط عليَّ قَطُّ لممارسة الجنس معه، لذا أحسست بالأمان والقبول. استطعت أن أرى أن «سام» كان أقل تمرسًا حتى وأكثر تحفظًا مني في مجال الجنس، وجعلني ذلك أشعر أنني أتحكم في الوضع. أكد هذا، إلى جانب قناعاتنا الدينية المشتركة، أننا مثاليان لبعضنا بعضًا.

بعد زواجنا، وبسبب شعوري بالذنب، تحملت كل المسؤولية لعلاج عجز سام الجنسي. قرأت كل كتاب تمكنت من العثور عليه، في حين رفض هو قراءة أي كتاب. احتفظت بكل هذه الكتب، على أمل أن يقرأها. اكتشفت لاحقًا أنه قرأها جميعًا بالفعل، عندما لم أكن ألاحظه. كان بدوره متلهفًا للحصول على إجابات،

لكنني لم أكن أعرف ذلك لأن «سام» لم يرغب في الحديث عن الأمر. كان يسألني ما إذا كنت على استعداد لأن نصير أصدقاء فقط، وكنت أكذب وأقول نعم. لم يكن أسوأ جزء بالنسبة إليَّ هو انعدام الجنس في حياتنا، فلم أكن أكترث لذلك كثيرًا على أي حال. كان شعوري بالذنب، وإحساسي بأنني دمرت كل شيء بطريقة ما، منذ البداية.

كان الشيء الذي لم أجربه بعد هو العلاج. سألته ما إذا كان سيذهب، وقال قطعًا لا. كنت قد أصبحت مهووسة ساعتها، مع الشعور بأنني أحرمه من هذه الحياة الجنسية الرائعة التي كان من الممكن أن يعيشها، لولا أنه تزوجني. كنت ما أزال أشعر أنه قد يكون هناك شيء ما يمكن أن يخبرني به المعالج للمساعدة، شيء أهملت الكتب ذكره. في ذلك الوقت، كنت أرغب في مساعدة «سام» بشدة. وكنت ما أزال أحبه. أدرك الآن أن قدرًا كبيرًا من حبي له حينها كان في الواقع مزيجًا من الذنب والشفقة، لكن كان هناك اهتمام حقيقي به أيضًا. كان رجلًا طيبًا ولطيفًا وحنونًا.

على أي حال، ذهبت لموعدي الأول، الذي كان مع مستشارة أوصت بها جمعية تنظيم الأسرة بوصفها مختصة في الجنسانية البشرية. كنت هناك فقط حتى أساعد «سام»، وأخبرتها ذلك. قالت إننا لا نستطيع مساعدة «سام»، لأن «سام» لم يكن هناك في المكتب، لكن بوسعها العمل معي، وطبيعة شعوري حِيال ما كان يحدث وما لم يكن يحدث بيني وبين «سام». لم أكن مستعدة للحديث عن مشاعري على الإطلاق. لم أكن أعرف حتى إنه كانت لديَّ مشاعر. قضينا تلك الساعة الأولى بأكملها وأنا أحاول العودة بالموضوع إلى «سام»، وهي تقودني بلطف لأعود لنفسي ومشاعري. كانت هذه أول مرة أرى فيها مدى مهارتي في تجنب نفسي، ولأنها كانت صادقة جدًّا معي في المقام الأول، قررت أن أراها ثانية، مع أننا لم نكن نعمل على ما كنت واثقة أنه يمثل المشكلة الحقيقية، وهو «سام».

بين جلستنا الثانية والثالثة، شاهدت حلمًا قويًّا للغاية ومُثيرًا للقلق، طاردني فيه وهددني شخص لا أستطيع رؤية وجهه. عندما حكيت لمعالجتي عنه، ساعدتني على العمل على الحلم، حتى أدركت أن الشخصية المخيفة كانت والدي. كانت هذه هي الخطوة الأولى في عملية طويلة أدت في النهاية إلى أنني استطعت أن أتذكر أن والدي تحرَّش بي جنسيًّا بصورة متكررة في السنوات التي كنت فيها بين التاسعة والخامسة عشرة من العمر. كنت قد دفنت هذا الجانب من حياتي بأكمله، وعندما بدأت الذكريات تعود، كان بوسعي السماح لها بالظهور في وعيي بنسبة بسيطة فقط في كل مرة، لأنها كانت مدمرة للغاية.

كان والدي يخرج كثيرًا في المساء، ولا يعود إلى المنزل حتى وقت متأخر. كانت والدتي تبقيه حبيسًا خارج غرفة نومهما في تلك الليالي، كي تعاقبه على ما أظن. كان من المفترض أن ينام على الأريكة، لكنه بدأ يأتي إلى فراشي بعد فترة. تملقني وهددني كي لا أخبر أحدًا أبدًا، ولم أفعل قَطُّ، لأن شعوري بالخزي كان عظيمًا للغاية. كنت على ثقة من أن ما يحدث بيننا هو خطئي. لم تكن الموضوعات الجنسية تُناقش في أسرتنا قَطُّ، لكن بطريقة ما كان يتم التعبير عن الموقف العام بأن الجنس شيء قذر. أحسست بأنني قذرة بكل تأكيد، ولم أكن أريد أن يعلم أي أحد.

حصلت على وظيفة عندما كنت في الخامسة عشرة، وعملت ليلًا وفي عطلات نهاية الأسبوع وفي الصيف. ابتعدت عن المنزل بقدر استطاعتي، واشتريت قفلًا لبابي. في المرة الأولى التي أبقيت فيها والدي حبيسًا في الخارج، وقف هناك وهو يطرق بابي. تظاهرت بأنني لا أعرف ما يحدث، واستيقظت والدتي وسألته عما كان يفعله. في الواقع، قال:

ـ لقد أغلقت «روث» بابها!

وقالت والدتي:

ـ وماذا في ذلك؟ فلتخلد للنوم!

كانت هذه نهاية الأمر. لا أسئلة من والدتي. ولا مزيدَ من الزيارات من والدي.

تطلب الأمر كل ذرة شجاعة لديَّ كي أضع قفلًا على بابي. كنت أخشى ألا ينجح الأمر، وأن يدخل والدي ويغضب لأنني حاولت حبسه بالخارج. لكن أكثر من ذلك، كنت على استعداد تقريبًا لمواصلة النهج ذاته، بدلًا من المجازفة بأن يكتشف أحدهم ما كان يدور.

غادرت المنزل متوجهة إلى الجامعة في سن السابعة عشرة، وقابلت الرجل الذي خُطِبت له في الثامنة عشرة. كنت أتشارك شقة مع فتاتين أخريين، وذات ليلة استضافتا بعض الأصدقاء الذين لم أكن أعرفهم. أويت للفراش مبكرًا، كي أتفادى في الأساس مشهد تدخين الحشيش الذي أخذ يتطور. مع أن جميع الطلاب في الواقع كانوا يستهينون بقواعد المدرسة الصارمة للغاية فيما يتعلق بالكحوليات والمخدرات، إلا إنني لم أعتد الوجود حولها أو تناولها قَطُّ. على أي حال، كان باب غرفة نومي بجوار باب الحمَّام مباشرة، وكان كلاهما في نهاية ممر طويل. كان أحد الشباب الذين في الحفل يبحث عن الحمَّام، ودخل غرفتي بطريق الخطأ. عندما رأى ما فعله، وبدلًا من الرحيل، سألني ما إذا كان بوسعه الحديث معي. لم أستطِع أن أقول لا. من الصعب

توضيح ذلك، لكنني فقط لم أستطِع. حسنًا، جلس على جانب فراشي وبادلني الحديث. ثم قال لي أن أنقلب وأنه سيُدلِّك ظهري. سرعان ما صار في فراشي، يمارس الحب معي. وهكذا انتهى بي المطاف وأنا مخطوبة له. سواء كان يدخن الحشيش أم لا، أعتقد أنه كان مُحافظًا مثلما كنت أنا تقريبًا، وكان يؤمن مثلي أن ممارستنا الجنس معًا تعني أنه يجب علينا البقاء معًا. تواعدنا أربعة أشهر تقريبًا، حتى ابتعد ببساطة، كما قلت. قابلت «سام» بعد أكثر من عام بقليل. ثم افترضت بسبب أننا لم نتحدث عن الجنس قَطُّ أنا وهو، أننا نتجنب ذلك بسبب قناعاتنا الدينية. لم أدرك أننا نتجنبه لأن كلينا كان متضررًا جنسيًّا بدرجة بالغة. أحببت الشعور بمساعدة «سام»، والعمل بجد معه للتغلب على مشكلتنا، لأجل أن أصير حُبلى. أحببت الشعور بأنني مفيدة ومتفهمة وصبورة... ومتحكمة. أيُّ شيء أقل من تلك السيطرة الكاملة كان سيثير كل تلك المشاعر القديمة لوالدي وهو يقترب مني ويداعبني خلال كل تلك الليالي وكل تلك السنوات.

عندما بدأ ما حدث بيني وبين والدي يظهر خلال العلاج، حثتني معالِجتي بشدة على حضور اجتماعات البنات المتحدات، وهي مجموعة مساعدة ذاتية مؤلفة من البنات اللاتي اعتدى آباؤهن عليهن جنسيًّا. قاومت فترة طويلة، لكنني شاركت أخيرًا. إنها حقًّا نعمة، كوني فعلت ذلك. كان أمرًا مطمئنًا وشافيًا، معرفة أن هناك كثيرًا من النساء الأخريات اللاتي لديهن تجارب مشابهة، وأحيانًا أسوأ بكثير من تجربتي. تزوجتْ عديد من هؤلاء النساء أيضًا من رجال لديهم مشكلات جنسية خاصة بهم. شكَّل هؤلاء الرجال مجموعة للمساعدة الذاتية أيضًا، وبطريقة ما، استجمع «سام» الشجاعة للانضمام إليهم.

كان والدا «سام» مهووسين بتنشئته ليصير على حد قولهما، «فتًى طاهرًا ونظيفًا». لو وضع يديه في حجره عند مائدة العشاء، كانا يأمرانه بإبقائهما على الطاولة، «حيث يمكننا رؤية ما تفعله». لو بقي في الحمَّام فترة طويلة عن الحد، كانا يطرقان الباب، ويصيحان: «ما الذي تفعله بالداخل؟». كان أمرًا ثابتًا. فتَّشا أدراجه بحثًا عن المجلات، وملابسه بحثًا عن البقع. أصبح خائفًا للغاية من أي شعور أو تجربة جنسية، إلى درجة أنه لم يتمكن من ذلك في النهاية، حتى لو حاول.

عندما بدأنا نتحسن، زادت الحياة صعوبة من بعض النواحي بالنسبة إلينا كزوجين. كانت لا تزال لديَّ حاجة ماسَّة إلى التحكم في كل تعبير جنسي لـ«سام» (تمامًا مثلما فعل والداه)، لأن أي عدوان جنسي من جانبه كان بالغ التهديد بالنسبة إليَّ. لو مد يده نحوي بصورة عفوية، كنت أجفل، أو أنقلب، أو أسير مبتعدة، أو أشرع في الحديث، أو أفعل شيئًا آخر لأتفادى محاولاته. لم أتحمل وجوده وهو يميل فوقي وأنا في الفراش، لأنه ذكرني كثيرًا بطريقة

اقتراب والدي مني. لكن تعافيه كان يتطلب أن يصير مسؤولًا بالكامل عن جسده ومشاعره. كان عليَّ التوقف عن التحكم فيه حتى يستطيع حرفيًّا أن يشعر برجولته. ومع ذلك، كان خوفي من الانسحاق مشكلة كبيرة أيضًا. تعلمت أن أقول: «بدأت أشعر بالخوف الآن»، وكان «سام» يجيب: «ما الذي تحتاجينني أن أفعله؟». كان ذلك كافيًا عادة، مجرد معرفتي بأنه يهتم بمشاعري، وسينصت إليَّ.

توصلنا إلى اتفاق نتبادل بموجبه الأدوار في أن نكون مسؤولين عما يحدث بيننا جنسيًّا. كان بمقدور كل منا أن يقول لا لأي شيء لا يعجبنا أو لا نريد أن نفعله، لكن كان أحدنا بصورة أساسية يُرتب اللقاء بأكمله. كانت هذه واحدة من أفضل الأفكار التي أتتنا على الإطلاق، لأنها عالجت حاجة كل منا إلى أن نكون مسؤولين عن أجسادنا وعما نفعله بها جنسيًّا. تعلمنا حقًّا أن نثق ببعضنا، وأن نؤمن بأننا نستطيع أن نهب الحب ونتلقاه بأجسادنا. كما كانت لدينا مجموعاتنا أيضًا للدعم. كانت مشكلات الجميع ومشاعرهم متشابهة للغاية، إلى درجة أنها ساعدت حقًّا على وضع صراعاتنا في نصابها. التقت مجموعتانا معًا ذات ليلة، وقضينا الأمسية ونحن نناقش ردود أفعالنا الشخصية حيال كلمتَي «عاجز جنسيًّا» و«بارد جنسيًّا». كانت هناك دموع وضحكات، وكثير من التفاهم والمشاركة. قلَّل ذلك كثيرًا من الخزي والألم بالنسبة إلينا جميعًا.

ربما لأننا كنا قد تشاركنا حينها، أنا و«سام»، الكثير جدًّا بالفعل، ولأنه كان هناك قدر كبير للغاية من الثقة، بدأ الشق الجنسي من علاقتنا ينجح. لدينا الآن ابنتان جميلتان، ونحن سعيدان للغاية بهما وبأنفسنا، وببعضنا. صرت أُمًّا لـ«سام» بدرجة أقل كثيرًا، وشريكة له بدرجة أكبر. وصار أقل سلبية وأكثر ثقة. لا يحتاج مني أن أخفي سر عجزه الجنسي عن العالم، ولا أحتاج أنا منه أن يكون لاجنسيًّا. لدينا كثير من الخيارات الآن، ونختار بعضنا بحرية!

توضح حكاية «روث» وجهًا آخر للطريقة التي يظهر بها الإنكار والحاجة إلى التحكم. مثل كثير من النساء اللاتي يصبحن مهووسات بمشكلات شريكهن، كانت «روث» تعرف قبل زواجها من «سام» ما هي مشكلاته بالتحديد. لذا فهي لم تُفاجأ من عدم قدرتهما على الأداء الجنسي معًا. في الواقع، كان ذلك الفشل نوعًا من الضمان بأنها لن تضطر أبدًا مرة أخرى للشعور بأنها غير متحكمة في حياتها الجنسية. بوسعها أن تكون هي البادئة، والمتحكمة، بدلًا مِما كان بالنسبة إليها الدور الآخر الوحيد في الجنس، وهو الضحية.

مرة أخرى، كان هذان الزوجان محظوظين، حيث إن المساعدة التي تلقياها كانت مخصصة لمشكلاتهما. كانت مجموعة الدعم الملائمة لها هي البنات المتحدات، وهي فرع من الآباء المتحدين، التي تشكلت لتساعد على تعزيز التعافي في الأسر التي وقع فيها سِفاح القُربى. لحسن الحظ، شكَّل أزواج

ضحايا سِفاح القُربى هؤلاء مجموعة مُناظِرة، وفي هذا الجو من التفاهم والقبول والخبرة المشتركة، يمكن لكل من هؤلاء الأشخاص المتضررين التحرك بحذر نحو تعبير جنسي صحي.

تطلب تعافي كل امرأة في هذا الفصل مواجهة الألم، الماضي والحاضر، الذي حاولت تجنبه. طورت كل منهن، كطفلة، أسلوبًا للنجاة، تضمن ممارسة الإنكار ومحاولة الحصول على التحكم. لاحقًا، في مرحلة البلوغ، لم تخدم تلك الأساليب هؤلاء النساء. في الواقع، صارت دفاعاتهن عوامل رئيسية تسهم في ألمهن.

بالنسبة إلى المرأة التي تفرط في الحب، فإن ممارسة الإنكار، التي تُعاد صياغتها بكرم بوصفها «التغاضي عن أخطائه»، أو «الحفاظ على منظور إيجابي»، تتفادى على نحو ملائم الجانب الثنائي لرقصة التانجو، المتعلق بالطريقة التي تسمح لها بها عيوبه أن تمارس أدوارها المألوفة. عندما يتنكر دافعها للتحكم بوصفه «مساعدة» و«تشجيعًا»، فإن ما يتم تجاهله مرة ثانية هو حاجتها الشخصية إلى التفوق والقوة التي يتضمنها مثل هذا النوع من التفاعل.

علينا أن ندرك أن ممارسة الإنكار والتحكم، أيًّا كان الاسم الذي يطلق عليهما، لا تعزِّز في النهاية حياتنا أو علاقاتنا. بدلًا من ذلك، تقودنا آلية الإنكار إلى علاقات تسمح بإعادة تمثيل صراعاتنا القديمة على نحو قهري، وتُبقينا الحاجة إلى السيطرة هناك، نجاهد لتغيير شخص آخر بدلًا من أنفسنا.

لنعد الآن إلى الحكاية الخرافية التي تم إبرازها في بداية الفصل. كما ذُكر من قبل، فإن قصة «الجميلة والوحش» تبدو وكأنها وسيلة للإبقاء على الاعتقاد بأن المرأة لديها القدرة على تغيير الرجل، لو أنها فقط أحبته بإخلاص. تبدو الحكاية عند هذا المستوى من التفسير وكأنها تؤيد كلًّا من الإنكار والتحكم كوسيلتين لتحقيق السعادة. من خلال حبها للوحش المخيف بلا تردد (إنكار)، يبدو أن للجميلة القدرة على تغييره (التحكم به). هذا التفسير يبدو صحيحًا، لأنه يتلاءم مع الأدوار الجنسية التي تمليها ثقافتنا. مع ذلك، فأنا أقدم طرحًا بأن مثل هذا التفسير المبسط يتغافل إلى حد كبير عن أهمية هذه القصة الخرافية العتيقة. إن السبب في استمرارية هذه الحكاية ليس لأنها تعزز المبادئ الثقافية والصور النمطية لأي عصر. بل تستمر لأنها تجسد قانونًا ميتافيزيقيًّا عميقًا، ودرسًا حيويًّا في الطريقة التي نعيش بها حياتنا بحكمة وبطريقة جيدة. وكأن الحكاية تحتوي على خريطة سرية لو كنا فقط نتمتع بالذكاء الكافي لفك شفرتها، ونتحلى بالشجاعة الكافية لتتبعها، فستقودنا إلى مخبأ غني من الكنوز... «السعادة الأبدية» الخاصة بنا.

ما هو الهدف إذن، من «الجميلة والوحش»؟ إنه القبول. القبول هو نقيض الإنكار والتحكم. إنه الرغبة في إدراك ماهية الواقع، والسماح لذلك الواقع بأن يبقى كما هو، من دون الحاجة إلى تغييره. هنا تكمن سعادة نابعة لا من التلاعب بالظروف الخارجية أو الناس، بل من تنمية السلام الداخلي، حتى في مواجهة التحديات والمصاعب.

تذكَّري أن الجميلة في الحكاية الخرافية لم تكن لديها حاجة إلى تغيير الوحش. لقد قيَّمته بواقعية، وقبلته كما هو، وقدرت صفاته الحسنة. لم تحاول أن تصنع أميرًا من وحش. لم تقل: «سأكون سعيدة عندما لا يعود حيوانًا بعد الآن». لم تشفق عليه لكونه على تلك الحال، أو تحاول تغييره. وهنا يكمن الدرس. بسبب طريقتها في القبول، تحرَّر هو ليصير أفضل ما يمكن أن تكون عليه ذاته. كون ذاته الحقيقية كانت أميرًا وسيمًا (وشريكًا مثاليًّا لها)، يدل رمزيًّا على أنها تلقت مكافأة كبيرة عندما مارست القبول. كانت مكافأتها حياة ثرية ومُرضية، دلَّت عليها حياتها في سعادة دائمة مع الأمير.

القبول الحقيقي للفرد كما هو، من دون محاولة تغييره من خلال التشجيع أو التلاعب أو الإكراه، هو شكل عالٍ جدًّا من أشكال الحب، ويصعب للغاية ممارسته بالنسبة إلى معظمنا. يكمن تحت كل جهودنا لتغيير شخص آخر، دافع أناني بالأساس، وهو الاعتقاد بأننا سنصبح سعداء من خلال تغييره. لا يوجد ما يعيب الرغبة في السعادة، لكن وضع مصدر تلك السعادة خارج أنفسنا، في يد شخص آخر، يعني أننا نتجنب قدرتنا ومسؤوليتنا لتغيير حياتنا للأفضل.

من المفارقات أن ممارسة القبول هذه تحديدًا هي ما يسمح للآخر بالتغيير في حال ما إذا اختار ذلك. لنلقِ نظرة على كيف يعمل هذا الأمر. لو كان لدى شريك المرأة مشكلة مع إدمان العمل على سبيل المثال، وكانت هي تتوسل إليه وتتجادل معه بشأن الساعات الطويلة التي يقضيها بعيدًا عن المنزل، فما هي النتيجة المعتادة؟ يقضي القدر نفسه من الوقت أو أكثر بعيدًا عنها، مبررًا ذلك بأن لديه الحق في هذا حتى يهرب من نواحها الذي لا ينتهي. بعبارة أخرى، من خلال توبيخه والتوسل إليه ومحاولة تغييره، فهي تُمكنه في الواقع من الاعتقاد بأن المشكلة بينهما ليست إدمانه للعمل، بل تذمرها... وبالفعل قد يصبح دافعها القهري لتغييره عاملًا كبيرًا مساهمًا في التباعد العاطفي بينهما، بقدر دافعه القهري للعمل. في سعيها لإجباره على الاقتراب منها، فإنها في الواقع تدفعه أبعد.

إدمان العمل اضطراب خطير، كما هي حال جميع السلوكيات القهرية. إنه يخدم غرضًا في حياة زوجها، ومن المحتمل أنه يحميه من تجربة القرب والحميمية التي يخشاها، ويمنع تصاعد شتى المشاعر غير المريحة، خاصة القلق واليأس. (إدمان العمل هو إحدى وسائل تجنب الذات التي كثيرًا ما

يستغلها الرجال المنتمون لأسر مختلة وظيفيًّا، تمامًا كما أن الإفراط في الحب هو إحدى وسائل التجنب الرئيسية التي تستخدمها النساء المنتميات لمثل هذا النوع من الأسر). الثمن الذي يدفعه مقابل هذا التجنب هو وجود أحادي البعد، يمنع تمتعه بكثير مما تقدمه الحياة. لكنه وحده من بوسعه أن يقرر ما إذا كان الثمن باهظًا للغاية، وهو وحده يمكنه اختيار اتخاذ أي إجراءات أو مجازفات مطلوبة حتى يتغير. إن مهمة زوجته ليست إصلاح حياته، بل تعزيز حياتها هي.

لدى معظمنا القدرة على أن نكون أكثر سعادة وإشباعًا مما ندركه كأفراد. في كثير من الأحيان، لا نغتنم هذه السعادة، لأننا نعتقد أن سلوك شخص آخر يمنعنا من فعل ذلك. نتجاهل واجبنا بتطوير أنفسنا، ونحن نخطط ونناور ونتلاعب لتغيير شخص آخر، ونشعر بالغضب والإحباط والاكتئاب عندما تفشل جهودنا. إن محاولة تغيير شخص آخر أمر كئيب ومخيب للآمال، لكن ممارسة القوة التي نملكها لإحداث تغيير في حياتنا نحن أمر مبهج.

حتى تكون زوجة مدمن العمل حرة في أن تعيش حياة مُرضية خاصة بها، أيًّا كان ما يفعله زوجها، عليها أن تؤمن أن مشكلته ليست مشكلتها، وأنه ليس في نطاق سلطتها، ولا واجبها أو حقها أن تغيره. عليها أن تتعلم احترام حقه في أن يكون على طبيعته، مع أنها تتمنى لو كان مختلفًا.

عندما تفعل ذلك، تتحرَّر... تتحرَّر من الاستياء لعدم وجوده، وتتحرَّر من الذنب لعدم القدرة على تغييره، وتتحرَّر من عبء المحاولة وتكرار المحاولة لتغيير ما لا تستطيعه. مع قدر أقل من الاستياء والشعور بالذنب، ربما تبدأ في الشعور بقدر أكبر من المحبة تجاهه بسبب صفاته التي تُقدرها.

عندما تتخلى عن محاولة تغييره، وتعيد توجيه طاقتها نحو تنمية اهتماماتها الخاصة، فإنها ستعيش قدرًا من السعادة والرضا، أيًّا كان ما يفعله. ربما تكتشف في النهاية أن أنشطتها مُرضية بما فيه الكفاية حتى تستمتع بحياة غنية ومجزية بمفردها، من دون كثير من رفقة زوجها. أو قد تقرر، عندما تصير أقل وأقل اعتمادًا عليه لسعادتها، أنه لا جدوى من التزامها بشريك غائب، وربما تختار مواصلة حياتها متحررة من قيود زواجٍ غير مجزٍ. لن يكون أي من هذين المسارين ممكنًا، ما دامت بحاجة إلى أن يتغير حتى تكون سعيدة. إلى أن تتقبله كما هو، ستظل مجمدة في حالة حيوية معلقة، في انتظار أن يتغير قبل أن تستطيع هي البدء في عيش حياتها.

عندما تتخلى المرأة التي تفرط في الحب عن صراعها لتغيير الرجل الموجود في حياتها، فهي تتركه حينها ليتأمل عواقب سلوكه. حيث إنها لم تعد محبَطة وغير سعيدة، بل يزيد حماسها للحياة أكثر وأكثر، فإن التناقض مع وجوده يزداد حدة. قد يختار الصراع من أجل التخلص من هوسه، وأن يصير أكثر وجودًا من

الناحية الجسدية والعاطفية. أو ربما لا يفعل. لكن بغض النظر عما يختار أن يفعله، فمن خلال قبول الرجل الموجود في حياتها كما هو تمامًا، تصبح المرأة حرة بطريقة أو بأخرى، حتى تعيش حياتها الخاصة... في سعادة أبدية.

الفصل الثامن

عندما يغذي إدمان إدمانًا آخر

هناك قدر كبير من الألم في الحياة،

وربما الألم الوحيد الذي يمكن تجنبه

هو الألم النابع من محاولة تجنب الألم.

«ر. د. لينج»

في أسوأ حالاتنا، فإننا، النساء اللاتي نفرط في الحب، نعاني الإدمان العاطفي، «مدمنات للرجال»، ومنهكات من الألم والخوف والحنين. كما لو أن هذا لم يكن سيئًا بما فيه الكفاية، فقد لا يكون الرجال هم الشيء الوحيد الذي ندمنه. نشأ لدى بعضنا أيضًا اعتماد على المواد المسببة للإدمان، حتى نكبت أعمق مشاعرنا منذ الطفولة. ربما نكون قد بدأنا في تعاطي الكحوليات أو مخدرات أخرى في شبابنا أو لاحقًا في مرحلة البلوغ، أو على الأرجح، بالنسبة إلى النساء اللاتي يفرطن في الحب، إدمان الطعام. أفرطنا في تناول الطعام، أو قللنا منه، أو كليهما، حتى نتجاهل الواقع، ونُلهي أنفسنا، ونُخدر الفراغ العاطفي الهائل في أعماقنا.

ليست كل امرأة تفرط في الحب، تفرط في تناول الطعام أيضًا، أو تفرط في الشراب، أو تستخدم كثيرًا من المخدرات، لكن بالنسبة إلينا ممن يفعلن ذلك، فإن تعافينا من الإدمان العاطفي يجب أن يسير جنبًا إلى جنب مع تعافينا من إدمان أي مادة نتعاطاها. هذا هو السبب: كلما زاد اعتمادنا على الكحوليات، أو المخدرات أو الطعام، زاد الشعور بالذنب والخزي والخوف وكراهية الذات الذي نحس به. تتزايد وحدتنا وعزلتنا، وقد نصبح يائسات للحصول على الطمأنينة التي يبدو أن العلاقة مع رجل تعدنا بها. ولأننا نشعر بإحساس مريع حِيال أنفسنا، فإننا نريد رجلًا يجعلنا نشعر بالتحسن. لأننا لا نستطيع أن نحب أنفسنا، فإننا بحاجة إليه لإقناعنا بأننا جديرات بالحب. حتى إننا نقول لأنفسنا إننا مع الرجل المناسب لن نحتاج كثيرًا من الطعام أو الكحوليات أو كثيرًا من المخدرات. نحن نستغل العلاقات بالطريقة نفسها التي نستغل بها المادة المسببة للإدمان التي نتعاطاها: للتخلص من ألمنا. عندما تخذلنا علاقة، نلجأ إلى المادة التي أدمناها بشكل محموم أكثر، بحثًا عن الراحة مرة أخرى. تنشأ دائرة مُفرغة عندما يتفاقم الاعتماد الجسدي على مادة ما، بسبب الضغط الناتج عن علاقة غير صحية، وتزيد حدة الاعتماد العاطفي على العلاقة بسبب

المشاعر الفوضوية الناتجة عن الإدمان الجسدي. نستغل وجودنا من دون رجل، أو وجودنا مع رجل غير ملائم، لتفسير إدماننا الجسدي وخلْق عذر له. والعكس بالعكس، فإن استمرار استخدامنا للمادة المسببة للإدمان يتيح لنا تحمل علاقتنا غير الصحية من خلال تخدير ألمنا وسلبنا الحافز الضروري للتغيير. نلقي باللوم على أحدهما كسبب للآخر. نستغل أحدهما للتعامل مع الآخر. ونزيد إدمانًا لكليهما أكثر وأكثر.

ما دمنا نحن عازمات على الهرب من أنفسنا وتجنب ألمنا، فإننا نظل مرضى. كلما حاولنا بجد أكبر، وسعينا خلف مزيد من سبل الهرب، زاد مرضنا ونحن نزيد الإدمان سوءًا بالهوس. نكتشف في النهاية أن حلولنا صارت أخطر مشكلاتنا. نحتاج الراحة بشدة، ولا نعثر عليها، حتى نبدأ، في بعض الأحيان، في الإصابة بالجنون إلى حد ما.

* * *

ـ أنا هنا لأن المحامي أرسلني.

كادت «بريندا» تهمس وهي تقدم هذا الاعتراف في موعدنا الأول.

ـ أنا... أنا... حسنًا، أخذت بعض الأشياء، وأُلقي القبض عليَّ، واعتقد المحامي أنها ستكون فكرة جيدة بالنسبة إليَّ أن أذهب إلى شخص لتلقي المشورة...

واصلتْ على نحو متآمر:

ـ إن الأمر سيبدو أفضل عندما أعود إلى المحكمة، إذا اعتقدوا أنني أحصل على العون فيما يتعلق بمشكلاتي.

توفر لي الوقت بالكاد حتى أومئ، قبل أن تندفع هي مواصلة:

ـ باستثناء أنه... حسنًا، لا أظن أن لديَّ أي مشكلات بالفعل. أخذت بضعة أشياء من هذه الصيدلية الصغيرة، ونسيت أن أدفع ثمنها. هذا شنيع جدًّا، كوني جعلتهم يعتقدون أنني سرقت منهم، لكن الأمر في الحقيقة كان مجرد سهو. أسوأ شيء في كل هذا هو الإحراج. لكن ليست لديَّ أي مشكلات حقيقية، ليس كما لدى بعض الناس.

كانت «بريندا» تمثل واحدًا من أصعب التحديات في مجال المشورة: عميلة ليس لديها الحافز الكافي لطلب المساعدة لنفسها، بل تنكر بالفعل حاجتها

لأي مساعدة، ومع ذلك فهي موجودة هنا في المكتب، أحالها شخص آخر يظن أن الاستشارة ستكون مفيدة.

بينما واصلتْ الثرثرة بحماس، وجدت نفسي أتجاهل الكلمات المندفعة نحوي. بدلًا من ذلك، درستُ المرأة نفسها. كانت طويلة، على الأقل خمس أقدام وعشر بوصات، ونحيفة كعارضة أزياء، وتزن ١١٥ رطلًا على الأكثر. كانت ترتدي فستانًا أنيقًا وبسيطًا من الحرير بلون المرجان الداكن، تزينه مجوهرات ثقيلة من العاج والذهب. كان يجب أن تكون جميلة، بشعرها الأشقر بلون العسل، وعينيها الخضراوين كالبحر. وُجدت العناصر كلها هناك، لكن كان هناك شيء خاطئ، شيء ما كان مفقودًا. عُقد حاجباها على نحو مزمن، مما خلق تجعيدًا رأسيًّا عميقًا بينهما. حبست أنفاسها كثيرًا، واتسعت فتحتا أنفها باستمرار. وفي حين جرى قص شعرها وتصفيفه بعناية، إلا إنه كان جافًّا وهشًّا. كانت بشرتها رقيقة وشاحبة، على الرغم من اكتسابها سُمرة جذابة. كان فمها سيصير عريضًا وممتلئًا، إلا إنها زمت شفتيها معًا على الدوام، مما جعلهما تبدوان رفيعتين ومشدودتين. عند ابتسامها، بدا الأمر وكأنها تفتح ستارًا عن أسنانها بعناية، وعند حديثها، كانت تفعل ذلك مصحوبًا بكثير من عض الشفاه. بدأت أشك أنها تمارس التقيؤ الذاتي إلى جانب الأكل بنهم (النهام العصابي) و/أو تجويع النفس (فقدان الشهية العصابي) بسبب طبيعة بشرتها وشعرها بالإضافة لنحولها الشديد.

كثيرًا ما تعاني النساء المصابات باضطرابات الأكل أيضًا نوبات من السرقة القهرية، لذا كان هذا دليلًا آخر. كما راودني شك كبير في أنها شريكة لمدمن كحوليات. كل امرأة تقريبًا رأيتها في عيادتي مصابة بأحد اضطرابات الأكل، كانت إما ابنة لمدمن كحوليات واحد، أو مدمنين للكحوليات (خاصة أولئك النساء اللاتي يمارسن النهام العصابي)، أو لشخص مدمن للكحوليات وآخر مصاب باضطراب الأكل القهري. كثيرًا ما يتزوج المصابون باضطرابات الأكل القهري ومدمنو الكحوليات من بعضهم، وهذا ليس أمرًا مفاجئًا، حيث إن كثيرات من المصابات باضطرابات الأكل القهري هن بنات لمدمني الكحوليات، وتميل بنات مدمني الكحوليات إلى الزواج من مدمني الكحوليات. تصمم المصابة باضطراب الأكل القهري على التحكم في طعامها، وفي جسدها، وفي شريكها من خلال قوة إرادتها. كان أمامي أنا و«بريندا» كثير من العمل بالتأكيد.

طلبت منها بلطف، بقدر المستطاع، مع أنني كنت أعلم ما سيأتي:

ـ أخبريني عن نفسك.

كما توقعت، فإن معظم ما شرعت تخبرني إياه في ذلك اليوم الأول كان عبارة عن أكاذيب: كانت بخير، كانت سعيدة، لم تعرف ما حدث في المتجر، لم

تستطِع أن تتذكر ذلك على الإطلاق، ولم يسبق أن أخذت شيئًا آخر قَطّ. واصلتْ الحديث لتقول إن محاميها لطيف للغاية، مثلما بدا من الواضح أنني أيضًا كذلك، وأنها لا تريد أن يعرف أحد آخر بأمر هذه الواقعة، لأنه لا يوجد شخص آخر سيتفهم مثلما فعلنا، أنا والمحامي. كان الإطراء مدروسًا لحملي على التواطؤ معها بأنه لا يوجد بالفعل أي شيء على غير ما يرام، ولدعمها في حكايتها الخرافية القائلة بأن الاعتقال كان خطأ، وإحدى غرائب القدر الصغيرة غير الملائمة ولا شيء أكثر من ذلك.

لحُسن الحظ، كان هناك وقتٌ طويلٌ بين الموعد الأول وموعد الفصل أخيرًا في قضيتها. وحيث إنها كانت تعرف أنني على اتصال بمحاميها، ظلت تحاول أن تكون «عميلة جيدة». حافظتْ على كل موعد، وبعد فترة أخذت تزداد صدقًا ببطء، رغمًا عنها تقريبًا. لحسن الحظ عندما حدث ذلك، شعرتْ بالراحة الناتجة عن التخلي عن العيش في كذبة. سرعان ما شرعت تحضر للعلاج لنفسها، بالقدر نفسه على الأقل تقريبًا الذي كانت تفعله من أجل تأثيره المحتمل على القاضي الذي ينظر في القضية. بحلول وقت إصدار الحكم عليها (ستة أشهر مع إيقاف التنفيذ والتعويض الكامل، إلى جانب أربعين ساعة من العمل المجتمعي الذي أدته في نادي الفتيات المحلي)، كانت تعمل بجد كي تصبح صادقة، كما عملت من قبل للتستر على من تكون وما فعلته.

بدأت حكاية «بريندا» الحقيقية، التي كشفتْ عنها في بادئ الأمر بتردد وحذر شديد، تظهر خلال جلستنا الثالثة. بدت متعَبة ومنهَكة للغاية، وعندما علقتُ على هذا، اعترفتْ أنها وجدت صعوبة في النوم ذلك الأسبوع. سألتها عما حدث ليتسبب في ذلك.

في البداية ألقت باللوم على المحاكمة المقبلة، لكن ذلك التفسير لم يبدُ صحيحًا تمامًا، لذا استقصيت الموضوع:

ـ هل هناك أي شيء آخر يزعجك هذا الأسبوع؟

انتظرتْ لبعض الوقت، وهي تمضغ شفتيها بإصرار، وتعمل بانتظام من الشفة العليا للسفلى، عائدة للعليا ثانية. ثم صاحت إلى حد ما من دون تفكير:

ـ طلبت من زوجي الرحيل أخيرًا، والآن أتمنى لو لم أكن قد فعلت. لا أستطيع النوم، لا أستطيع العمل، وأعصابي محطمة. كرهت ما كان يفعله، وهو يدور بوضوح بصحبة تلك الفتاة من العمل، لكن التعايش من دونه أصعب من تحمل كل ذلك. الآن لا أدري أين أتوجه، وأتساءل ما إذا كان كل ذلك خطئي على أي حال. لطالما قال إنه كذلك، وإنني باردة وبعيدة للغاية، ولا أتمتع بالأنوثة بدرجة كافية بالنسبة إليه. وأعتقد أنه كان محقًّا. كنت غاضبة ومنطوية للغاية، لكن

كان ذلك بسبب انتقاده لي كثيرًا. ظللت أقول له: «لو كنت تريدني أن أتصرف بود حيالك، فعليك أن تعاملني كما لو كنت تحبني، وتقول لي أشياء لطيفة، بدلًا من أن تخبرني كم أنا بشعة أو غبية أو غير جذابة».

ثم أحسَّت بالخوف على الفور، وارتفع حاجباها بدرجة أعلى فوق جبينها، وبدأت تفنِّد كل شيء كشفت عنه للتو. لوحت بيديها ذات الأظافر المشذبة وأنكرت، قائلة:

ـ نحن لسنا منفصلين حقًّا، بل نأخذ إجازة من بعضنا فقط فترة من الوقت. و«رودي» ليس انتقاديًّا إلى هذا الحد، في الواقع أعتقد أنني أستحق ذلك. أحيانًا أكون متعَبة عندما أعود من العمل، ولا أريد أن أطهو، خاصة لأنه لا يحب ما أطبخه. إنه يحب طهو والدته كثيرًا جدًّا، إلى درجة أنه يترك المائدة متوجهًا إلى منزل والدته، ولا يعود للمنزل مرة أخرى حتى الثانية صباحًا. أنا فقط لا أشعر بالرغبة في بذل جهد كبير لإسعاده في حين أن الأمر لا ينجح أبدًا على أي حال. لكن الوضع ليس بذلك السوء. كثير من النساء يعانين مما هو أسوأ.

سألتُ:

ـ ما الذي يفعله حتى الثانية؟ لا يمكن أن يكون في منزل والدته طوال ذلك الوقت.

ـ لا أريد أن أعرف حتى. أظن أنه يخرج مع صديقته. لكنني لا أهتم. أُفضل الأمر عندما يتركني وحدي. في كثير من الأحيان، يرغب في الشجار عندما يعود أخيرًا إلى المنزل. وكان ذلك هو السبب، كونه جعلني متعبَة للغاية للعمل في اليوم التالي، أكثر مما كان السبب هو استمراره في علاقته، والذي دفعني أخيرًا لأن أطلب منه الرحيل.

ها هي امرأة مصممة على ألا تشعر، أو تكشف عن مشاعرها. كونها تكاد تصرخ لتجعل نفسها مسموعة، لم يدفعها إلا لخلق مزيد من المآزق في حياتها حتى تُغرق مشاعرها تلك.

بعد جلستنا الثالثة، اتصلتُ بمحاميها، وقلت له أن يكرر بعناية لـ«بريندا» مدى أهمية استمرارها في تلقي المشورة معي. كنت سأُقدم على مجازفة معها، ولم أكن أريد أن أفقدها. في بداية جلستنا الرابعة، خضت الأمر.

سألتُ بأكبر قدر أستطيعه من اللطف:

ـ أخبريني عنك وعن الطعام، يا «بريندا».

اتسعت عيناها الخضراوان باضطراب، وفقدت بشرتها الشاحبة مزيدًا من لونها، وتراجعتْ على نحو واضح. ثم ضاقت هاتان العينان، وابتسمتْ ابتسامة فاتنة.

ـ ما الذي تقصدينه، أنا والطعام؟ هذا سؤال سخيف!

أخبرتها عما نبهني مما لاحظته في مظهرها، وحدثتها عن أسباب اضطرابات الأكل. ساعد تعريفه بوصفه مرضًا تشترك فيه نساء كثيرات جدًّا، على أن تضع «بريندا» سلوكها القهري في نصابه بشكل أفضل. لم يستغرق الأمر وقتًا طويلًا كما كنت أخشى حتى حملتها على الحديث.

كانت حكاية «بريندا» طويلة ومعقدة، واستغرق الأمر وقتًا طويلًا حتى تميز الواقع من حاجتها للتحريف والتستر والتظاهر. كانت قد أصبحت ماهرة للغاية في التظاهر، إلى درجة أنها عَلِقت في شبكة أكاذيبها الخاصة. عملت بجد حتى تصقل صورة لتقدمها إلى العالم الخارجي، صورة تخفي خوفها ووحدتها والفراغ الرهيب في أعماقها. كان من الصعب جدًّا بالنسبة إليها تقويم وضعها حتى تتمكن من اتخاذ خطوات لتلبية احتياجاتها الخاصة. وكان احتياجها هو السبب الذي جعلها تسرق قهريًّا، وتأكل قهريًّا، وتتقيأ وتتناول الطعام ثانية، وتكذب قهريًّا، وتحاول بيأس أن تخفي كل حركة من حركاتها.

كانت والدة «بريندا» تأكل قهريًّا هي الأخرى، وتعاني زيادة الوزن بدرجة كبيرة منذ أبعد وقت تستطيع «بريندا» تذكره. كان والدها رجلًا نحيفًا وقويًّا يتمتع بالحيوية، وفقد رغبته في زوجته منذ زمن بعيد بسبب كل من مظهرها وتدينها الغريب، واستهان علنًا بعهود زواجه طوال سنوات. لم يكن لدى أحد من أفراد الأسرة شك في أنه غير مخلص، ولم يتحدث أحد عن ذلك قَطُّ. كانت معرفة الأمر شيئًا، لكن الاعتراف به شيء آخر، وانتهاك لاتفاق الأسرة الضمني: ما لا نعترف به بصوت مرتفع لا وجود له بالنسبة إلينا كأسرة، وبالتالي لا يمكن أن يؤذينا. كانت تلك قاعدة طبقتها «بريندا» بصرامة على حياتها الخاصة. لو لم تعترف بوجود أي شيء على غير ما يرام، فلن يكون هناك شيء كذلك. لم يكن للمشكلات وجود إلا إذا صاغتها في كلمات. لا عجب في أنها تشبثت بإصرار بالأكاذيب والحكايات المختلقة التي كانت تدمرها. ولا عجب في أن الوجود في جلسات العلاج كان صعبًا للغاية بالنسبة إليها.

نشأت «بريندا» نحيفة وقوية مثل والدها، وشعرت بارتياح عارم لكونها تستطيع تناول كثير من الطعام من دون أن تصاب بالسمنة مثل والدتها. في سن الخامسة عشرة، بدأ جسدها يُظهر فجأة آثار الكمِيات الهائلة من الطعام التي كانت تتناولها. عند بلوغها الثامنة عشرة، كانت تزن ٢٤٠ رطلًا، وصارت أكثر تعاسة مما كانت عليه في أي وقت مضى. أصبح الأب حينها يقول أشياء قاسية

لهذه المرأة الشابة التي كانت طفلته المفضلة، عن كيف أنها تتحول لتصير مثل والدتها تمامًا في نهاية المطاف. من الصحيح أنه لم يكن ليتفوه بتلك الأشياء لو لم يكن يتناول الشراب، لكن الحقيقة هي أنه أصبح يتناول الشراب معظم الوقت حينها، حتى في أثناء وجوده في المنزل، وكان ذلك شيئًا نادرًا. ظلت الأم تصلي وتمجد الرب، وظل الأب يتناول الشراب ويقيم علاقات، وظلت «بريندا» تتناول الطعام، وتحاول ألا تشعر بالذعر المتصاعد في أعماقها.

عندما ابتعدت عن المنزل لأول مرة كطالبة جامعية، واشتاقت للغاية إلى الراحة المستمدة من الأم والأب أنفسهما اللذين كانت مستاءة منهما، اكتشفت اكتشافًا مذهلًا. وحدها في غرفتها، وفي خِضم نوبة من النهم للطعام أدركت أنه بوسعها تقيؤ كل شيء تناولته تقريبًا، وألا تُعاقب على استهلاكها الهائل للطعام، بزيادة الوزن. سرعان ما سحرها التحكم الذي شعرت أنها تمارسه في وزنها، إلى درجة أنها بدأت تصوم، وتتقيأ أيًّا ما تتناوله. كانت تنتقل من مرحلة النهام العصابي إلى مرحلة فقدان الشهية في اضطراب أكلها القهري.

عانت «بريندا» نوبات متكررة من السمنة، تتخللها نوبات من النحافة الشديدة على مدار السنوات العديدة التالية. ما لم تختبره قَطُّ خلال تلك الفترة، هو يوم واحد خالٍ من هوسها بالطعام. كانت تستيقظ كل صباح على أمل أن يكون اليوم مختلفًا عن الأمس، وكانت تأوي إلى الفراش كل ليلة وقد عزمت على أن تصير «طبيعية» غدًا، ثم تستيقظ في منتصف الليل في أحيان كثيرة وهي مستعدة لنوبة أخرى من الإفراط في الطعام. لم يكن لدى «بريندا» فهم حقيقي لما يحدث لها. لم تكن تعرف أنها تعاني اضطرابًا في الأكل، الذي كثيرًا ما يوجد لدى بنات مدمنيٍ الكحوليات، إلى جانب أبناء من يعانون الأكل القهري. لم تكن تفهم أن كلًّا منهما، هي ووالدتها، تعانيان إدمان الحساسية لأطعمة معينة، لا سيما الكربوهيدرات المكررة، التي تكاد توازي تمامًا إدمان والدها لحساسية الكحول. لم يكن أي منهم يستطيع أن يتناول بأمان أقل قدر من المادة التي تسبب لهم الإدمان، من دون إثارة الرغبة الشديدة في تناول المزيد والمزيد. ومثل علاقة والدها بالكحوليات، كانت علاقة «بريندا» مع الطعام، وخاصة المخبوزات السكرية، مؤلفة من معركة طويلة للتحكم في المادة التي كانت تتحكم فيها هي عوضًا عن ذلك.

استمرت في ممارسة التقيؤ الذاتي سنوات بعد أن «اخترعته» في الكلية لأول مرة. أصبحت عزلتها وسريتها أكثر تعقيدًا وتطرفًا، وقد تعزز هذا السلوك بطرق كثيرة من قِبَل أسرتها، وبسبب مرضها أيضًا. لم تكن أسرة «بريندا» ترغب في سماع أي شيء منها لا يستطيعون الرد عليه بعبارة: «أوه، هذا

لطيف يا عزيزتي». لم تكن هناك أي مساحة للألم، أو الخوف، أو الوحدة، أو الصدق، ولا مجال للحقيقة بخصوص نفسها أو حياتها. لأنهم كانوا يتجنبون الحقيقة باستمرار، كان من المفهوم ضمنيًّا أن عليها أن تفعل ذلك هي الأخرى، لا أن تثير المتاعب. غاصت أكثر في أعماق الكذبة التي كانت حياتها، مع والديها كشريكين صامتين، وهي على ثقة من أنها إن تمكنت من الظهور بمظهر جيد من الخارج، فسيصير كل شيء على ما يرام، أو على الأقل سيهدأ، من الداخل.

حتى عندما كان مظهرها تحت السيطرة لفتراتٍ طويلة، لم يكن من الممكن تجاهل الاضطراب الذي في الداخل. مع أنها فعلت كل ما بوسعها لتجعل المظهر الخارجي جيدًا... ملابس لكبار مصممي الأزياء، ترتديها مع أحدث صيحات المكياج وتسريحات الشعر، إلا أن ذلك لم يكن كافيًا لتهدئة مخاوفها، وملء الفراغ بداخلها. كانت حالة «بريندا» العقلية مشوشة وقلقة ومَرضية ومهووسة، جزئيًّا بسبب كل المشاعر التي رفضت الاعتراف بها، وجزئيًّا بسبب الدمار الذي لحق بجهازها العصبي، والناتج عن سوء التغذية الذي فرضته على نفسها.

في بحثها عن التحرر من هذا الاضطراب الداخلي، اتبعت «بريندا» نمط والدتها، وبحثت عن السلوى لدى مجموعة دينية متحمسة كانت تلتقي في الحرم الجامعي. في هذه الدائرة، خلال عامها الدراسي الأخير، التقت بزوجها المستقبلي «رودي»، الذي كان يشبه الحصان الأسود الذي سحرها أكثر بسبب غموضه. كانت «بريندا» تألف الأسرار، وكان لديه كثير منها. كانت هناك تلميحات في الحكايات التي قصَّها والأسماء التي ذكرها، تفيد بأنه كان على هامش أنشطة المافيا المتعلقة بالرهانات والأرقام في المدينة التي كانت مسقط رأسه في نيوجيرسي. أشار بشكل غامض إلى مبالغ كبيرة من المال جناها وأنفقها، وسيارات مبهرجة ونساء مبهرجات، والنوادي الليلية وتناول الكحوليات والمخدرات. وها هو الآن وقد تحول إلى طالب جادٍّ يحيا في حرم كلية وَقُورة في وسط غرب البلاد، وناشط في مجموعة دينية للشباب بعد أن خلَّف ماضيه الغامض وراءه بحثًا عن شيء أفضل. اتضح ضمنيًّا أنه غادر على عجل وتحت ضغط، من حقيقة كونه قطع الاتصال حتى مع أسرته، لكن «بريندا» كانت معجبة للغاية بكل من ماضيه المظلم الغامض، ومحاولاته الصادقة على ما يبدو للتغيير، إلى درجة أنها لم تكن بحاجة إلى أن تطلب تفسيرات مفصلة حول مغامراته السابقة. ففي النهاية، كانت لديها أسرارها الخاصة التي تحتفظ بها.

لذا فإن هذين الشخصين اللذين يتظاهران بكونهما شيئًا بخلاف حقيقتهما، هو خارج عن القانون متنكر في صورة فتى كورال، وهي مصابة باضطراب الأكل

القهري متنكرة في هيئة امرأة أنيقة، وقعا، بطبيعة الحال، في حب الصورة الوهمية التي أبرزها كل منهما. تحدد مصير «بريندا» بعد أن أحب أحدهم ما تظاهرت بكونه طبيعتها. بات عليها الآن الاستمرار في الخداع، وعن كثب أكثر. مزيد من الضغط، ومزيد من التوتر، وحاجة أكبر لتناول الطعام والتقيؤ والاختباء.

استمر إقلاع «رودي» عن السجائر والكحوليات والمخدرات حتى سمع من أسرته أنهم انتقلوا إلى كاليفورنيا. قرر على ما يبدو أنه مع وجود مسافة جغرافية كافية بينه وبين ماضيه، فإنه يستطيع العودة بأمان إلى كل من أسرته وأساليبه القديمة. حزم أغراضه هو وزوجته الجديدة «بريندا» واتجه غربًا. ما إن عبر خط حدود أول ولاية تقريبًا حتى أخذت شخصيته تتغير، لتعود إلى ما كانت عليه قبل أن تقابله «بريندا». استمر تنكرها فترة أطول، حتى بدأت هي و«رودي» في العيش مع والديه. لم تعد قادرة على الاستمرار في تقيؤها الذاتي بحرية مع وجود كثير من الأشخاص في المنزل. في حين كان من الصعب إخفاء نوبات نهمها للطعام، إلا إنها على الرغم من ذلك زادت قوة تحت ضغط ظروفها الحالية، وأخذ وزن «بريندا» يتزايد. سرعان ما اكتسبت خمسين رطلًا، واختفت زوجة «رودي» الشقراء الجميلة في ثنايا جسد «بريندا» الرزين الذي يزداد سمنة بلا هوادة. شعر بالغضب، وبأنه تعرض للخداع، فتركها «رودي» في المنزل في حين أنه خرج ليتناول الشراب، ويبحث عن امرأة يتلاءم مظهرها مع مظهره هو، كما كانت «بريندا» من قبل. في حالة من اليأس، التهمت الطعام أكثر من أي وقت مضى، ووعدت نفسها و«رودي» أن كل ما تحتاجه هو أن يكون لديهما سكن خاص بهما، وستتمكن من أن تصبح نحيفة مرة ثانية. عندما حصلا أخيرًا على منزلهما، كما هو متوقع، أخذ وزن «بريندا» يتناقص بشكل حاد بالطريقة ذاتها التي ارتفع بها، لكن «رودي» نادرًا ما كان في المنزل حتى يلحظ ذلك. صارت حُبلى، وبعد أربعة أشهر أجهضت بمفردها، في حين كان «رودي» يقضي الليلة في مكان آخر.

عندها كانت «بريندا» على ثقة من أن كل ما يحدث هو خطؤها. أصبح الرجل الذي كان ذات يوم سعيدًا وفي صحة جيدة ويشاركها قيمها ومعتقداتها، كأنه شخص آخر الآن، شخص لا تعرفه ولا تحبه. تجادلا بسبب سلوكه وتذمرها. حاولت ألا تتذمر، على أمل أن يتغير سلوكه. لم يتغير. لم تكن بدينة مثل والدتها، ومع ذلك أقام علاقات مثل والدها. أصابها عجزها عن ترتيب حياتها بالهلع.

كانت «بريندا» قد سرقت خلال فترة مراهقتها، ليس بصحبة أصدقاء في هجوم مشترك على غنائم عالم البالغين، بل وحدها في السر، ونادرًا ما كانت تستخدم أو حتى تحتفظ بالأشياء التي أخذتها. والآن في زواجها غير السعيد من

«رودي»، بدأت تسرق ثانية وتأخذ من العالم على نحو رمزي ما لم يُمنح لها: الحب والدعم والتفهُّم والقبول. لكن سرقاتها لم تزدها إلا عزلة فقط، ومنحتها سرًّا مُظلمًا آخر لتحرسه، ومصدرًا آخر للخزي والذنب. في هذه الأثناء، أصبح المظهر الخارجي مرة أخرى هو أعظم دفاعات «بريندا» حتى لا يرى أحد حقيقتها... شخصية مدفوعة وخائفة وخاوية ووحيدة. صارت نحيفة مرَّة أخرى، وشغلت وظيفة حتى تزود نفسها في المقام الأول بالملابس الباهظة الثمن التي كانت تتوق إليها. عرضت بعض الأزياء، وأملت أن يجعل ذلك «رودي» فخورًا بها. في حين كان يتباهى بزوجته عارضة الأزياء، لم يكلف نفسه قَطُّ في الواقع عناء القدوم لمشاهدتها وهي تسير على المدرج ولو مرة واحدة.

حيث إن «بريندا» كانت تتطلع إلى «رودي» بحثًا عن التقدير والشعور بالرضا، فقد أدى عجزه عن منحها ذلك إلى انخفاض تقديرها للذات، الذي كان يشارف الحد الأدنى بالفعل، إلى درجة أدنى. كلما قل ما يمنحها إياه، احتاجت منه المزيد. عملت على تحسين مظهرها، لكنها أحسَّت أنها تفتقد عنصرًا غامضًا جذَّابًا بدا أنه ينضح من دون عناء من جميع النساء ذوات الشعر الداكن اللاتي أقام «رودي» علاقات معهن. دفعت نفسها بقوة أكبر لتصير أنحف، لأن كونها أكثر نحافة يعني كونها أكثر كمالًا. صارت تسعى إلى الكمال فيما يتعلق بتدبير المنزل أيضًا، وسرعان ما انشغلت تمامًا بمختلف سلوكيات وسواسها القهري: التنظيف، والسرقة، والأكل، والتقيؤ. في حين كان «رودي» في الخارج يتناول الشراب ويقيم علاقات، كانت «بريندا» تنظف المنزل حتى وقت متأخر من الليل، وتقفز إلى الفراش وهي تشعر بالذنب، متظاهرة بالنوم إذا ما سمعت سيارته تدخل المرآب بالأسفل.

اشتكى «رودي» من صرامتها في نظافة المنزل، وكان ينتقد بعنف آثار تنظيفها الدقيق في كل مساء عند عودته إلى المنزل، سواء كان ذلك في وقت مبكر أو متأخر. كانت النتيجة أن «بريندا» لم تطق الصبر حتى يغادر كي تتمكن من التنظيف وإصلاح ما أفسده. شعرت بالراحة عند رحيله مساء ليشرب ويلهو. زاد كل شيء جنونًا.

كان إلقاء القبض عليها في الصيدلية نعمة بلا شك، إذ تسبب في أزمة أتت بها إلى الاستشارة، حيث بدأت تنظر إلى ما آلت إليه حياتها. كانت تريد الابتعاد عن «رودي» منذ فترة طويلة، لكنها لم تستطع التخلي عن دافعها القهري لإصلاح العلاقة من خلال تحسين نفسها. من المفارقات أنها كلما انفصلت عنه تمامًا، لاحقها بحماس أكبر، بالزهور، والاتصالات الهاتفية، والحضور لمحل عملها على غير توقع وبحوزته تذاكر لحفل موسيقي. اعتقد زملاؤها في العمل الذين قابلوه لأول مرة وهو يلعب هذا الدور أن «بريندا» كانت حمقاء لأنها تركت مثل هذا الرجل المحب المخلص. تطلب الأمر صُلحين مليئين بالأمل، تلا كلًّا منهما

انفصال مؤلم، حتى تتعلم أن «رودي» كان يرغب فقط فيما لا يمكنه الحصول عليه. ما إن عاشا معًا كزوج وزوجة، حتى استأنف علاقاته النسائية بسرعة. أخبرته «بريندا» خلال انفصالهما الثاني أنها تعتقد أن لديه مشكلة مع تناول الشراب والمخدرات. شرع في الحصول على المساعدة حتى يثبت أنه لا يعاني مشكلة. أقلع عن تناول المخدرات والشراب مدة شهرين. تصالحا ثانية، وعند وقوع جدالهما الأول بعدها ببضعة أيام، تناول الشراب، وبقي في الخارج طوال الليل. عندما حدث هذا، رأت «بريندا»، بمساعدة من العلاج، النمط الذي عَلِق فيه كلاهما. كان «رودي» يستغل الاضطراب الذي خلقه عمدًا في علاقته مع «بريندا» لتمويه وتبرير إدمانه للسعي وراء الكحوليات والمخدرات والنساء. في الوقت ذاته، كانت «بريندا» تستغل التوتر الهائل الناتج عن علاقتهما كذريعة للإستسلام والانغماس في النهام العصابي وسلوكياتها القهرية الأخرى. استغل كلٌّ منهما الآخر حتى يتجنبا التعامل مع أنفسهما ومع إدمانهما. عندما أدركت «بريندا» ذلك أخيرًا، استطاعت التخلي عن الأمل في أن تتمتع بزواج سعيد.

تضمن تعافي «بريندا» ثلاثة عناصر في غاية الأهمية والضرورة. ظلت تتلقى العلاج، وحضرت اجتماعات زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين للتعامل مع شراكتها لمدمن كحوليات طوال حياتها، وأخيرًا، مع الراحة التي تأتي من الاستسلام، شاركت في برنامج مفرطي الأكل المجهولين، حيث تلقت المساعدة والدعم في التعامل مع اضطرابات الأكل لديها. بالنسبة إلى «بريندا» كانت المشاركة في برنامج مفرطي الأكل المجهولين أهم عامل في تعافيها، وأكثر عامل قاومته بشدة في البداية. كان أكلها القهري وتقيؤها وتضورها جوعًا تشكل أخطر مشكلاتها وأعمقها، وأسلوبها المرضي الأساسي. استنزف الهوس بالطعام كل الطاقة اللازمة لها لتحقيق أي نوع من العلاقة الصحية مع نفسها ومع الآخرين في حياتها. لم يكن بوسعها الإحساس بأي مشاعر حقيقية حِيال أي شيء بخلاف الطعام، ولم تستطع أن تكون صادقة مع نفسها أو مع الآخرين، حتى تمكنت من التوقف عن الهوس بوزنها، وكمية الطعام التي تتناولها، والسعرات الحرارية، والحميات الغذائية، وما إلى ذلك.

طالما بقيت مشاعرها مخدَّرة بسبب اضطراب الأكل لديها، فلم تكن تستطيع الشروع في العناية بنفسها، واتخاذ قرارات حكيمة لنفسها، أو أن تحيا بالفعل حياتها الخاصة. بدلًا من ذلك، كان الطعام هو حياتها، ومن نواحٍ عديدة، كانت هذه هي الحياة الوحيدة التي ترغبها. بقدر ما كانت معركتها يائسة للسيطرة على الطعام، إلا إنه كان صراعًا أقل تهديدًا من ذلك الذي واجهته مع نفسها، وأسرتها، وزوجها. مع أنها كانت قد وضعت حدودًا لكل ساعة فيما يتعلق بما ستأكله وما لن تأكله، لكن «بريندا» لم تضع حدودًا قَطٌّ بخصوص ما يمكن أن

يفعله أو يقوله الآخرون لها. حتى تتعافى، كان عليها الشروع في تحديد النقطة التي ينتهي عندها الآخرون، وتبدأ عندها هي كشخص مستقل. كان عليها أن تسمح لنفسها أيضًا بالغضب من الآخرين، وليس من نفسها فقط، الذي كان قد أصبح حالها المزمن.

في برنامج مفرطي الأكل المجهولين، بدأت «بريندا» تمارس الصدق لأول مرة منذ سنوات طويلة للغاية. ففي النهاية، ما الهدف من الكذب بشأن سلوكها على أشخاص تفهموا وتقبلوا من تكون وما تفعله؟ في مقابل صدقها، جاءت قوة القبول الشافية من أقرانها. منحها هذا الشجاعة لحمل ذلك الصدق إلى دائرة أوسع خارج نطاق برنامج مفرطي الأكل المجهولين، إلى أسرتها وأصدقائها وإلى الشركاء المحتملين.

ساعدتها زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين على فهم جذور مشكلتها النابعة من الأسرة التي نشأت فيها، وقدمت لها أيضًا أدوات لفهم الاضطرابات القهرية لوالديها، إلى جانب كيفية تأثير أمراضهما عليها. تعلمت هناك كيفية التواصل معهما بطريقة صحية أكثر.

تزوج «رودي» مرة أخرى في اللحظة التي انتهت فيها إجراءات الطلاق، على الرغم من احتجاجه هاتفيًّا في الليلة السابقة لزفافه التالي بأنه لا يريد في الواقع سوى «بريندا» فقط. عمقت تلك المحادثة فهم «بريندا» لعجز «رودي» عن الالتزام بالعهود التي قطعها، ولحاجته إلى البحث باستمرار عن وسيلة لتجنب أي علاقة ارتبط بها. كان، مثل والدها، متجولًا يحب أيضًا أن تكون لديه زوجة ومنزل.

سرعان ما تعلمت «بريندا» أيضًا أنه من الضروري بالنسبة إليها أن تحافظ على مسافة كبيرة، جغرافيًّا وعاطفيًّا، بينها وبين أسرتها. علَّمتها زيارتان إلى المنزل، تسببت كلتاهما في إعادة تنشيط متلازمة الشراهة والتطهير لديها بشكل مؤقت، أنها لا تستطيع الوجود مع أسرتها بعد، من دون اللجوء إلى أساليبها القديمة في التعامل مع التوتر.

صار الحفاظ على صحتها أولويتها الأولى، لكنها لا تزال تشعر بالدهشة من مدى صعوبة التحدي ومدى قلة المهارات التي تملكها لذلك. كان ملء حياتها بالعمل الممتع إلى جانب الصداقات والاهتمامات الجديدة، عملية بطيئة تتم خطوة بخطوة. حيث إنها لم تكن تعرف سوى القليل عن الشعور بالسعادة والراحة والسلام، كان عليها الحرص على تفادي خلق مشكلات تمكنها من الشعور بالجنون القديم المألوف.

تواظب «بريندا» على الحضور في برنامج مفرطي الأكل المجهولين، وزمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين، ومن وقت لآخر جلسات العلاج عندما تشعر بالحاجة إلى ذلك. لم تعد نحيفة كما كانت من قبل، ولا بدينة أيضًا. تصيح قائلة: «أنا طبيعية!»، وتستمتع بالضحك على نفسها، وهي تعلم أنها لن تكون طبيعية أبدًا. اضطراب الأكل الذي تعانيه هو مرض يستمر مدى الحياة ويتطلب احترامها، مع أنه لم يعد يُحكم قبضته على صحتها أو على عقلها.

لا يزال تعافي «بريندا» شيئًا هشًّا. يستغرق الأمر وقتًا طويلًا قبل أن تشعر بأن أساليب الحياة الجديدة والأكثر صحة، ملائمة بدلًا من كونها قسرية. يمكنها أن تعود لتجنب نفسها ومشاعرها مرة أخرى من خلال الأكل القهري أو من خلال الهوس بعلاقة غير صحية. لأنها تعرف هذا، فإن «بريندا» تتفاعل مع الرجال بحرص في الوقت الحالي، فلا تحدد موعدًا أبدًا يتطلب منها على سبيل المثال التخلف عن اجتماعٍ لبرنامج مفرطي الأكل المجهولين، أو زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاءٍ مدمني الكحوليات المجهولين. إن تعافيها أمر فائق الأهمية بالنسبة إليها، وهي ليست على وشك المجازفة به.

تبعًا لكلماتها:

ـ لقد جعلتُ من عادتي ألا أحتفظ بأسرار بعد الآن، حيث إن ذلك كان السبب في مرضي منذ البداية. عندما ألتقي برجل جديد الآن، إذا بدا أن العلاقة قد تستمر، فدائمًا ما أخبره بأمر مرضي وأهمية برامج المجهولين في حياتي. لو لم يتحمل معرفة الحقيقة عني أو لم يستطع أن يتفهم، فأنا أرى الأمر باعتباره مشكلته هو، وليست مشكلتي أنا. لم أعد أحاول تغيير نفسي تمامًا لإرضاء رجل بعد الآن. صارت أولوياتي مختلفة للغاية اليوم. يجب أن يأتي شفائي في المرتبة الأولى. وإلا لن يتبقَّى لديَّ شيء لأقدمه لأي شخص آخر.

الفصل التاسع

الموت لأجل الحب

نحن جميعًا، كل واحد منا، ممتلئون بالرعب.
إذا كنت ستتزوج كي تتخلص من رعبك،

فلن تنجح إلا في تزويج رعبك من رعب شخص آخر،

سيحظى رعب كليكما بالزواج، وستنزف أنت وتُطلق على ذلك
مسمَّى الحب.

«مايكل فينتورا»، «رقص الظل في نطاق الزواج»

كانت «مارجو» تدخن على نحو متواصل، وكتفاها مرفوعتان ومشدودتان، وتهز ساقها التي وضعتها فوق الأخرى سريعًا للأمام والخلف، مع إعطاء رعشة إضافية بقدمها عند نهاية كل اهتزاز. جلست متصلبة وهي تميل نحو الأمام، وحملقت خارج نافذة غرفة الانتظار في واحد من أجمل المناظر في العالم. ارتفعت أسطح سانتا باربرا المكسوة بالقرميد الأحمر على التلال الزرقاء والبنفسجية أعلى المحيط، إلا إن المشهد الملون برقة بالوردي والذهبي بعد ظهيرة ذلك اليوم الصيفي لم يمنح أيًّا من هدوء طرازه الإسباني لوجهها. بدت وكأنها امرأة في عجلةٍ من أمرها، وكانت كذلك بالفعل.

بينما أشرتُ إلى الطريق، سارت مسرعة وكعبها يدق الأرض، ودخلت مكتبي، وجلست على حافة مقعدها مرة أخرى، ونظرت إليَّ بحدة.

ـ كيف أعرف أنك تستطيعين مساعدتي؟ لم أفعل هذا قَطُّ، الحضور لأتحدث مع أحدهم بخصوص حياتي. كيف يمكنني أن أعرف ما إذا كان الأمر سيستحق الوقت والمال؟

كنت أعرف أنها تحاول أيضًا أن تسألني: «كيف أعرف ما إذا كنت أستطيع أن أثق أنك ستهتمين بأمري لو تركتك تعرفين من أكون حقًّا؟». لذا حاولت الإجابة على كلا السؤالين في ردي.

ـ العلاج يتطلب الالتزام بالوقت والمال. لكن الناس لا يحضرون أبدًا حتى للموعد الأول، ما لم يكن شيء مخيف جدًّا أو مؤلم للغاية يحدث في حياتهم، شيء حاولوا جاهدين بالفعل التعامل معه، لكنهم لم يستطيعوا التصرف. لا

أحد يأتي لرؤية معالج عرضًا فقط. أنا على ثقة من أنك فكرت في الأمر طويلًا قبل أن تقرري الحضور.

بدا وكأن صحة هذه العبارة أراحتها إلى حد ما، وسمحت لنفسها بالاستناد في جلستها مع تنهيدة صغيرة.

ـ كان عليَّ فعل هذا منذ خمسة عشر عامًا مضت على الأرجح، أو قبل ذلك حتى، لكن كيف كنت سأعرف أنني بحاجة إلى المساعدة؟ اعتقدت أنني بخير. ومن بعض الجوانب كنت كذلك، وما زلت أيضًا. لديَّ وظيفة جيدة، وأكسب مالًا وفيرًا إلى حد كبير من خلال عملي كموظفة ضمان.

توقفت فجأة، ثم واصلت بتأمل أكثر:

ـ أحيانًا يكون الأمر وكأن لديَّ حياتين. أذهب للعمل، وأنا ذكية وكفء ومحترمة للغاية. يطلب الناس مني النصيحة، ويمنحونني كثيرًا من المسؤولية، وأشعر أنني كبيرة وقادرة وواثقة من نفسي.

نظرتْ للسقف، وابتلعتْ ريقها حتى تتحكم في صوتها.

ـ ثم أعود إلى المنزل وتصير حياتي مثل رواية طويلة رديئة نوعًا ما. إنها سيئة للغاية، إلى درجة أنها لو كانت كتابًا فلن أقرأه. مبتذلة جدًّا، أتعرفين؟ لكن ها أنا عالقة في العيش بها. لقد تزوجت أربع مرات بالفعل، وأنا في الخامسة والثلاثين فقط. فقط! رباه، كم أشعر أنني كبيرة في السن. بدأت أخشى أنني لن أرتب حياتي أبدًا، وأن الوقت ينفد. لم أعد شابة كما كنت، ولا جميلة كما كنت أيضًا. أخشى ألا يريدني أي شخص آخر، وأنني استنفدت كل فرصي، وسأضطر الآن لأن أبقى وحدي دومًا.

كان الخوف في صوتها يضاهي تجاعيد القلق المحفورة على جبينها وهي تُعبر عن هذا. ابتلعت ريقها عدة مرات ورمشت بقوة.

ـ سيكون من الصعب عليَّ أن أقول أي زواج كان الأسوأ. كانت كلها كوارث إلى حد كبير، لكن بطرق مختلفة.

تزوجت أنا وزوجي الأول عندما كنت في العشرين. كنت أعرف أنه جامح عندما التقيته. خانني قبل أن نتزوج، كما خانني بعده أيضًا. اعتقدت أن الزواج سيصنع فرقًا، إلا إنه لم يفعل قَطّ. عندما وُلدت ابنتنا، كنت على ثقة من أن ذلك سيهدئه قليلًا، لكن كان له التأثير المعاكس تمامًا. حتى إنه ابتعد أكثر. كان لئيمًا عند وجوده بالمنزل. كان بوسعي التعامل معه وهو يصيح في وجهي، لكن

عندما بدأ يعاقب الصغيرة «أوتم» بسبب ومن دون سبب، بدأت أتدخل. عندما لم يفلح ذلك، أخرجتُ كلينا من هناك. لم يكن الأمر سهلًا، لأنها كانت صغيرة جدًّا، وكان عليَّ العثور على عمل. لم يدفع لنا أي نوع من النفقة قَطٌّ أيضًا، وكنت خائفة للغاية من أن يثير لنا المتاعب، إلى درجة أنني لم أدفع بالأمر إلى مكتب النائب العام أو أي شيء آخر. لم يكن بوسعي العودة إلى المنزل، لأن المنزل كان مثل زواجي تمامًا. تعرضت والدتي للكثير من الإساءة من والدي، جسديًّا ولفظيًّا، وكذلك تعرضنا جميعًا، نحن الأطفال. دومًا ما كنت أهرب خلال نشأتي. أخيرًا، هربت وتزوجت حتى أخرج من هناك، لذا من المؤكد أنني لم أكن لأعود.

استغرق الأمر مني عامين منذ وقت رحيلي، حتى استجمعت الشجاعة لطلاق زوجي الأول. لم أستطع التخلي عنه تمامًا حتى صار لديَّ رجل آخر. انتهى المطاف بالمحامي الذي تولى أمر طلاقي، وقد صار هو زوجي الثاني. كان أكبر سنًّا مني إلى حد كبير، وطلق نفسه مؤخرًا هو الآخر. لا أعتقد أنني كنت واقعة في حبه بالفعل، لكنني كنت أرغب في ذلك، وظننت أنه ها هو شخص يمكنه العناية بي وبـ«أوتم». تحدث كثيرًا عن رغبته في بدء حياته من جديد، وإنشاء أسرة جديدة مع شخص يمكنه أن يحبه حقًّا. أعتقد أنني أحسست بالإطراء لأنه شعر بذلك حِيالي. تزوجت منه في اليوم التالي بعد أن أصبح طلاقي نهائيًّا. كنت متأكدة من أن كل شيء سيصير على ما يرام الآن. أدخلت «أوتم» في مدرسة تمهيدية جيدة، وعدت للدراسة أنا الأخرى. كنا نقضي أنا وابنتي فترات ما بعد الظهيرة معًا، بعدها كنت أعد الغداء، وأعود للمدرسة للفصول الدراسية المسائية. كان «دواين» يبقى في المنزل مساء مع «أوتم»، وينجز أعمالًا قانونية. ثم في صباح أحد الأيام عندما كنا بمفردنا، قالت لي «أوتم» بعض الأشياء التي جعلتني أدرك أن هناك شيئًا مروعًا، شيئًا جنسيًّا يحدث بينها وبين «دواين». كنت أشك أيضًا أنني صرت حُبلى حينها، لكنني انتظرت فقط حتى اليوم التالي، كما لو كان كل شيء طبيعيًّا، وبعد أن ذهب «دواين» للعمل، وضعت ابنتي وكل شيء نمتلكه استطعت وضعه في سيارتي، ورحلت. كتبت له رسالة أخبره فيها بما قالته لي «أوتم»، وحذرته ألا يحاول العثور علينا وإلا سيفتضح أمر ما فعله بها. كنت خائفة للغاية من أن تكون لديه طريقة ما للعثور علينا وإجبارنا على العودة، حتى إنني قررت عدم إخباره في حال ما إذا كنت حُبلى، وألا أطلب منه شيئًا أبدًا. أردت فقط أن يتركنا وشأننا.

اكتشف مكان سكننا بالفعل، وأرسل لي خطابًا من دون أي إشارة لـ«أوتم» على الإطلاق. بدلًا من ذلك، لامني لكوني باردة ولامبالية حِياله، ولتركه وحيدًا في حين كنت أذهب للمدرسة مساءً. أحسست بالذنب الشديد بسبب ذلك فترة طويلة، لاعتقادي أن ما حدث لـ«أوتم» كان خطئي أنا. ها أنا كنت أظن أنني أجعل كل شيء آمنًا لابنتي، في حين وضعتها فقط في موقف مروع.

ارتسم تعبير مسكون على وجه «مارجو» وهي تتذكر ذلك الوقت.

ـ لحسن الحظ، عثرت على غرفة في منزل مع أم شابة أخرى. كان بيني وبينها كثير من القواسم المشتركة. تزوجت كلتانا في سن صغيرة جدًّا، وأتينا من منازل لم تكن سعيدة. كان والدانا متشابهين للغاية، وكذلك أزواجنا الأوائل. لكن كان لديها زوج سابق واحد فقط.

هزت «مارجو» رأسها وواصلت الحديث:

ـ على أي حال، جالسنا الأطفال لبعضنا كثيرًا، ومكن ذلك كلينا من مواصلة الدراسة والخروج أيضًا. شعرت بحرية أكثر مما فعلت في حياتي من قبل، مع أنه اتضح أنني كنت حُبلى. لم يكن «دواين» يعرف بعد، ولم أخبره قَطُّ. تذكرت كل حكاياته كمحامٍ بشأن الطرق التي يمكنه من خلالها أن يتسبب للناس في المشكلات بطريقةٍ قانونية، وكنت أعلم أن بوسعه إثارة المشكلات لي أيضًا. لم أرغب في أن يكون لي أي شأن به مرة أخرى قَطُّ. قبل زواجنا، جعلني هذا النوع من الحديث من جانبه أعتقد أنه قوي. الآن، صار يجعلني أخشاه فقط.

دربتني «سوزي»، رفيقتي في السكن، في أثناء ولادتي الطبيعية لابنتي الثانية «دارلا». يبدو الأمر جنونيًّا، لكن ذلك كان من أفضل الأوقات في حياتي. كنا فقراء جدًّا، ونذهب للمدرسة ونعمل، ونرعى أطفالنا، ونشتري الملابس من متاجر الملابس المستعملة، والطعام بطوابع الغذاء، إلا إننا كنا أحرارًا على طريقتنا الخاصة.

هزَّت كتفيها.

ـ مع ذلك كنت قلقة للغاية. أردت رجلًا في حياتي. ظللت أتمنى العثور على شخص يمكنه أن يجعل حياتي تسير على النحو الذي أردته. ما زلت أشعر بهذه الطريقة. أنا هنا لهذا السبب. أريد أن أتعلم كيف أعثر على شخص ملائم لي. لم أبلِ جيدًا في ذلك الأمر حتى الآن.

طالعني وجه «مارجو» المتوتر، والذي كان لا يزال جميلًا على الرغم من نحافته المؤلمة، بتوسل. هل بوسعي مساعدتها في العثور على «السيد رائع» والاحتفاظ به؟ كان هذا هو السؤال المرتسم على ملامحها، وسبب حضورها إلى العلاج.

واصلتْ ملحمتها. اللاعب التالي في دورة ألعابها الزوجية هو «جورجيو»، الذي كان يقود سيارة مرسيدس بنز بيضاء مكشوفة، ويكسب عيشه من خلال إمداد بعض أكثر الأنوف ثراء في مونتيسيتو بالكوكايين. كان الأمر منذ البداية مع

«جورجيو»، كركوب القطار الأفعواني، وسرعان ما لم تعد «مارجو» قادرة على التمييز بين كيمياء المخدر الذي وفره لها بسخاء، وكيمياء علاقتها بهذا الرجل الغامض والخطير. صارت حياتها فجأة سريعة ومبهرة. كما كان الأمر صعبًا عليها أيضًا جسديًّا وعاطفيًّا. زادت عصبية. وبخت طفلتيها بسبب تفاهات. تطورت مشاحناتها المتكررة مع «جورجيو» لمعارك جسدية. بعد الشكوى بلا حدود لرفيقتها في السكن من لامبالاته وخيانته وممارساته غير القانونية، صُدمت «مارجو» عندما وجَّهت لها «سوزي» إنذارًا في النهاية: أن تتجاوز أمر «جورجيو»، أو تغادر المنزل. لم تكن «سوزي» ستستمع لذلك أو تشاهده بعد ذلك الحين. لم يكن ذلك في صالح «مارجو» أو أي من الأطفال. استشاطت «مارجو» غضبًا، وطارت لأحضان «جورجيو». سمح لها ولابنتيها بالانتقال إلى المنزل الذي كان يؤدي فيه معظم تجارته للمخدرات، على أساس أن ذلك الأمر سيكون مؤقتًا. أُلقي القبض عليه بعدها بوقت قصير لبيع المخدرات. قبل محاكمته، تزوج «جورجيو» و«مارجو» مع أن تعاملاتهما في ذلك الوقت كادت تكون ساخنة دومًا إلى درجة الغليان.

السبب الذي قدمته لقرارها الثالث بالزواج، كان ضغط «جورجيو» عليها لتصير زوجته حتى لا يُطلب منها التقدم بالشهادة ضده. كان إغراء التقدم بالشهادة احتمالًا بارزًا، نظرًا لطبيعة تفاعلاتهما الاستفزازية وإصرار المدعي العام. ما إن تزوجا حتى رفض «جورجيو» الناكر للجميل إقامة علاقة جنسية معها لأنه، كما قال، يشعر بأنه وقع في فخ. تم إلغاء الزواج في نهاية الأمر، لكن ذلك لم يكن قبل أن تلتقي «مارجو» برقم أربعة، وهو رجل يصغرها بأربع سنوات، ولم يشغل وظيفة قَطٌّ لأنه كان يدرس على الدوام. أخبرت نفسها أن هذا الطالب الجاد هو ما تحتاجه تحديدًا، بعد كارثتها مع «جورجيو»، وصارت تشعر حينها بالرعب من البقاء بمفردها. عملت «مارجو» لإعالتهم معًا، حتى تركها لينضم إلى جماعة دينية. خلال هذا الزواج الرابع، ورثت «مارجو» أموالًا طائلة من وفاة أحد أقاربها، وفرتها لهذا الزوج على أمل أن تُظهر بهذه البادرة ولاءها وثقتها وحبها له (وهو ما كان يشكك فيه باستمرار). منح معظم أموالها للجماعة، ثم أوضح لـ«مارجو» أنه لم يعد يرغب في أن يظل متزوجًا منها، ولا يريدها أن تنضم إليه هناك، لائمًا إياها على فشل زواجهما بسبب «دنيويتها».

سببت هذه الأحداث ندوبًا عميقة لـ«مارجو»، ومع ذلك كانت متلهفة للغاية للقاء رقم خمسة، وتشعر بالثقة في أن الأمر سينجح هذه المرة إذا استطاعت فقط العثور على الرجل الملائم. أتت للعلاج منهكة بعينين غائرتين، وتخشى أنها فقدت جمالها، ولا تستطيع اجتذاب رجل آخر. كانت فاقدة للاتصال تمامًا بنمط حياتها في التواصل مع رجال مستحيلين، رجال لم تكن تثق بهم أو تميل إليهم حتى. على الرغم من اعترافها بسوء حظها حتى الآن في اختيارها

للأزواج، فإنها لم تكن على وعي بالطريقة التي أوقعتها بها احتياجاتها الخاصة في شرك كل كارثة زوجية.

كان مظهرها مثيرًا للقلق. بالإضافة إلى كونها تعاني انخفاضًا شديدًا في الوزن (جعلت قرحها تناول الطعام نوعًا من التعذيب الذاتي، في الأوقات النادرة عندما كانت لديها شهية)، أظهرت «مارجو» عددًا من الأعراض العصبية الأخرى المرتبطة بالضغط. كانت شاحبة (أكدت أنها مصابة بفقر الدم) مع أظافر مقضومة بشدة وشعر جاف وهش. وصفت مشكلات مع الإكزيما والإسهال والأرق. كان ضغط دمها مرتفعًا جدًّا بالنسبة إلى سنها، ومستوى طاقتها منخفضًا على نحو مقلق.

ـ في بعض الأحيان أواجه صعوبة في الاستيقاظ حتى أذهب للعمل. أخذت كل إجازاتي المرضية، واستغللتها للبقاء في المنزل والبكاء. أشعر بالذنب عندما أبكي وطفلتاي بالمنزل، لذا من المريح أن أتمكن من إطلاق العنان لنفسي وهما في المدرسة. لا أعرف حقًّا إلى متى يمكنني الاستمرار على هذا النحو.

ذكرت أن كلتا طفلتيها تواجهان مشكلات في المدرسة، أكاديميًّا واجتماعيًّا. كانتا تتشاجران معًا باستمرار في المنزل، وكانت تفقد أعصابها معهما سريعًا. كانت لا تزال تلجأ كثيرًا لاستخدام الكوكايين من أجل «النشاط» الذي اعتادت الحصول عليه منه خلال أيامها مع «جورجيو»، وهو نشاط لم تكن تستطيع تحمله، ماديًّا أو جسديًّا.

لكن لم يزعج أي من هذه العوامل «مارجو»، بقدر كونها غير مرتبطة في الوقت الحالي. لم تكن من دون رجل في حياتها قَطُّ منذ مراهقتها. كانت قد حاربت والدها كطفلة، وكبالغة، حاربت كل رجل ارتبطت به بطريقة أو بأخرى. بقيت وحدها منذ أربعة أشهر، وكان سجلها البائس حتى ذلك الحين هو فقط ما جعلها تتردد في الخروج والبحث، بقدر ما كانت مترددة في البقاء وحدها في سكون.

تشعر كثير من النساء، بسبب الواقع الاقتصادي القاسي، أنهن بحاجة إلى رجل لدعمهن ماديًّا، لكن هذا لم يكن الحال مع «مارجو». كانت لديها وظيفة براتب جيد وتعمل عملًا تستمتع به. لم يقم أي من أزواجها الأربعة بإعالتها هي أو طفلتيها ماديًّا. كان هناك سبب مختلف وراء حاجتها إلى رجل آخر. كانت مدمنة للعلاقات، وللعلاقات السيئة تحديدًا.

في أسرتها الأصلية، تعرضت هي ووالدتها وإخوتها للإساءة. كانت هناك مشكلات مالية وعدم أمان ومعاناة. خلَّف الضغط العاطفي لمثل هذا النوع من الطفولة آثارًا عميقة على نفسيتها.

بادئ ذي بدء، كانت «مارجو» تعاني اكتئابًا ضمنيًّا حادًّا، كثيرًا ما يكون موجودًا لدى النساء اللاتي لهن تاريخ مشابه. من المفارقة أنه بسبب هذا الاكتئاب، إلى جانب الأدوار المألوفة التي استطاعت أن تلعبها مع كل شريك، انجذبت «مارجو» إلى رجال كانوا مستحيلين: مسيئين، أو لا يمكن التنبؤ بتصرفاتهم، أو غير مسؤولين، أو غير مستجيبين. تتضمن هذه العلاقات كثيرًا من الجدال، وحتى مشاحنات عنيفة ورحيلًا ومصالحات درامية، وفترات من الانتظار المشوب بالتوتر والخوف فيما بينهما. قد تكون هناك مشكلات جدية متعلقة بالمال أو حتى مع القانون. كثير من الدراما. كثير من الفوضى. كثير من الإثارة. كثير من التحفيز.

يبدو الأمر مرهقًا، أليس كذلك؟ إنه كذلك بالطبع، على المدى الطويل، لكن مثل استخدام الكوكايين أو أي منشط قوي آخر، فإن هذه العلاقات توفر على المدى القصير ملاذًا رائعًا وتسلية عظيمة، وبالتأكيد قناعًا بالغ الفعالية للاكتئاب. يكاد يكون من المستحيل الشعور بالاكتئاب عندما نكون في حالة إثارة بالغة، سواء بشكل إيجابي أو سلبي، بسبب ارتفاع مستويات الأدرينالين التي يجري إطلاقها والتي تحفزنا. لكن التعرض المفرط للإثارة القوية ينهك قدرة الجسد على الاستجابة، وتكون النتيجة اكتئابًا أعمق من ذي قبل، له هذه المرة أساس جسدي وكذلك عاطفي(*). كثير من النساء مثل «مارجو»، بسبب تاريخهن العاطفي من العيش مع نوبات توتر مستمرة و/أو حادة في الطفولة، (وأيضًا لأنه في كثير من الأحيان ربما يكن قد ورثن استعدادًا حيويًّا كيميائيًّا للاكتئاب من أحد الوالدين المدمن للكحوليات أو لديه عجز من الناحية الكيميائية الحيوية بطريقة أو بأخرى)، يعانين الاكتئاب بشكل أساسي من قبل حتى أن يبدأن علاقات حبهن كمراهقات وبالغات. قد تسعى مثل هؤلاء النساء من دون وعي خلف الإثارة القوية لعلاقة صعبة ودرامية لتحفيز غددهن على إفراز الأدرينالين، وهي ممارسة تشبه جلد حصان متعَب ومنهك للحصول على بضعة أميال إضافية من الكائن المسكين المرهَق. لهذا السبب، عند زوال التأثير المنشط القوي للتورط في علاقة غير صحية، إما بسبب انتهاء العلاقة أو بسبب أن الرجل يبدأ في التعافي من مشكلاته والتواصل معها بطريقة صحية أكثر، فإن المرأة من هذا النوع عادة ما تغرق في الاكتئاب. عندما تكون من دون رجل، فإما أنها ستحاول إعادة إحياء آخر علاقة فاشلة، أو ستبحث بشكل محموم عن رجل صعب آخر تركز عليه، لأنها بحاجة ماسة إلى التحفيز الذي سيقدمه. في حال ما إذا بدأ رجلها في معالجة مشكلاته بجدية بطريقة صحية أكثر، قد تجد نفسها فجأة تتوق لشخص أكثر إثارة، وأكثر تحفيزًا، شخص يمكّنها من تجنب مواجهة مشكلاتها ومشاعرها.

مرة أخرى، فإن أوجه الشبه بين تعاطي المخدرات وأعراض الانسحاب واضحة. حتى تتجنب مشاعرها، فإنَّها حرفيًّا «تتعاطى» رجلًا، وتستغله كمخدر

للهروب. حتى يحدث التعافي، يجب أن تحصل على الدعم حتى تثبت وتسمح للمشاعر المؤلمة بالظهور. في هذا الوقت، تحتاج كل من عواطفها وجسدها إلى التعافي. ليس من قبيل المبالغة مقارنة هذه العملية بإقلاع مدمن الهيروين عن إدمانه دفعة واحدة. الخوف والألم والضيق متساوون، وإغراء اللجوء إلى رجل آخر، وجرعة أخرى، كبير بالقدر نفسه.

إن المرأة التي تستغل علاقتها كمخدر سيكون لديها إنكار كامل لتلك الحقيقة، مثل أي فرد مدمن كيميائيًّا، ومقاومة تامة وخوف بالقدر نفسه فيما يتعلق بالتخلي عن تفكيرها المهووس وطريقتها المشحونة عاطفيًّا في التفاعل مع الرجال. لكن عادة في حال ما إذا تمت مواجهتها بلطف لكن بحزم، فإنها ستدرك على مستوى ما قوة إدمانها العاطفي، وستعرف أنها في قبضة نمط فقدت السيطرة عليه.

الخطوة الأولى في علاج امرأة تعاني هذه المشكلة هي مساعدتها على إدراك أنها، مثل أي مدمن، تعاني أسلوبًا مرضيًّا يمكن تعريفه، ويستفحل من دون علاج، ويستجيب بشكل جيد لعلاجٍ محدد. إنها بحاجة إلى أن تعرف أنها مدمنة للألم والألفة المصاحبين لعلاقة غير مجزية، وأنه مرض يصيب كثيرًا جدًّا من النساء، وتعود جذوره إلى العلاقات المضطربة في أثناء الطفولة.

إن انتظار شخص مثل «مارجو» حتى تكتشف بمفردها أنها امرأة تفرط في الحب، وأن مرضها يتفاقم بشكل تدريجي وقد يكلفها حياتها في النهاية، غير مناسب مثل الاستماع لكل الأعراض النموذجية لأي مرض آخر ثم توقُّع أن تخمن المريضة حالتها وعلاجها. والأكثر من ذلك أنه من غير المحتمل أن تتمكن «مارجو» بمرضها الخاص وما يصاحبه من إنكار، من التشخيص الذاتي، كما هو من غير المحتمل أن يتمكن مدمن كحوليات مريض بالقدر نفسه من التشخيص الذاتي بدقة. ولا يمكن أن يأمل أي منهما في التعافي بمفرده، أو بمجرد تلقي المساعدة من طبيب أو معالج، لأن التعافي يتطلب التوقف عن فعل ما يبدو وكأنه يمنحهم الراحة.

لا يوفر العلاج وحده بديلًا داعمًا بشكل كافٍ لاعتماد مدمن الكحوليات على المخدر، أو اعتماد المرأة المدمنة للعلاقات على رجلها. عندما يحاول أي شخص كان يمارس الإدمان التوقف، ينشأ فراغ ضخم في حياة هذا الشخص، فراغ أضخم من أن تملأه جلسة مدتها ساعة مع معالِج مرة أو مرتين في الأسبوع. بسبب القلق الهائل الناتج عن انقطاع الاعتماد على المادة أو الشخص، يجب أن يتوفر مصدر للدعم والطمأنينة والتفهم باستمرار. أفضل من يقدم هذا هم الأقران ممن مرُّوا بعملية الانسحاب المؤلمة ذاتها بأنفسهم.

من أوجه القصور الأخرى للعلاج التقليدي في مداواة أي نوع من الإدمان، هي الميل إلى النظر إلى الإدمان، سواء لمادة أو لعلاقة، على أنه عرض فقط، بدلًا من الاعتراف به بوصفه الأسلوب المرضي الأساسي الذي يجب علاجه أولًا، حتى يستمر العلاج ويتقدم. بدلًا من ذلك، يُسمح للمريض عادة بالاستمرار في ممارسة السلوك الإدماني، في حين تُخصَّص جلسات العلاج لكشف «أسباب» هذا السلوك. هذا الأسلوب في التعامل متخلف تمامًا، وعادة ما يكون غير فعَّال على الإطلاق. حينما يكون شخص في حالة إدمان للكحوليات، فإن المشكلة الأساسية هي إدمان الكحوليات، وهذا هو ما يجب معالجته. أي أنه يجب التوقف عن تناول الشراب، قبل أن يصبح من الممكن تحسُّن جوانب الحياة الأخرى. إن البحث عن الأسباب الكامنة وراء إدمان الشراب على أمل أن الكشف عن «السبب» سيساعد على الإقلاع عن إدمان الكحوليات، هو أمرٌ غير ناجح. «السبب» وراء تناول الشراب هو أن هذا المريض يعاني مرض إدمان الكحوليات. لا توجد فرصة للتعافي سوى من خلال التعامل المباشر مع إدمان الكحوليات أولًا.

بالنسبة إلى المرأة التي تفرط في الحب، فإن مرضها الأساسي هو إدمانها لألم العلاقة غير المجزية وألفتها. من الصحيح أن هذا ناتج عن أنماط استمرت مدى الحياة، وتعود إلى مرحلة الطفولة، لكن يجب عليها أولًا التعامل مع أنماطها في الوقت الحاضر، حتى يبدأ تعافيها. مهما كان شريكها مريضًا أو قاسيًا أو عاجزًا، يجب أن تفهم هي وطبيبها أو معالجها أن كل محاولة منها لتغييره، أو مساعدته، أو التحكم فيه، أو إلقاء اللوم عليه، هي مظهر من مظاهر مرضها، وأن عليها التوقف عن هذه السلوكيات قبل أن يصير من الممكن تحسُّن جوانب حياتها الأخرى. عملها المنطقي الوحيد هو مع نفسها. سنوجز في الفصل التالي الخطوات المحددة التي يجب على المرأة المدمنة للعلاقات اتخاذها حتى تتعافى.

يوضح الجدولان التاليان اللذان يصفان خصائص مدمني الكحوليات والنساء المدمنات للعلاقات من الممارسين للإدمان والمتعافين، تشابه سلوكيات هذين المرضين، في كل من المرحلة النشطة وفي التعافي. ما لا يستطيع الجدول أن ينقله حقًّا هو مدى التشابه في الصراع من أجل التعافي لدى المصابين بأيٍّ من هذين المرضين. من الصعب التعافي من إدمان العلاقات (أو الإفراط في الحب) بقدر صعوبة التعافي من إدمان الكحوليات. وبالنسبة إلى أولئك الذين يعانون أيًّا من المرضين، يمكن أن يشكل هذا التعافي الفرق بين الحياة والموت.

خصائص ممارسي الإدمان

إدمان الكحوليات	النساء المدمنات للعلاقات
الهوس بالكحوليات	الهوس بالعلاقة
إنكار مدى عمق المشكلة	إنكار مدى عمق المشكلة
الكذب للتستر على كمية الشراب الذي يتم تناوله	الكذب للتستر على ما يحدث في العلاقة
تجنب الناس لإخفاء المشكلات مع تناول الشراب	تجنب الناس لإخفاء المشكلات مع العلاقة
محاولات متكررة للتحكم في تناول الشراب	محاولات متكررة للتحكم في العلاقة
تقلبات مزاجية غير مبررة	تقلبات مزاجية غير مبررة
الغضب، الاكتئاب، الشعور بالذنب	الغضب، الاكتئاب، الشعور بالذنب
الاستياء	الاستياء
تصرفات غير عقلانية	تصرفات غير عقلانية
العنف	العنف
حوادث ناتجة عن السُّكر	حوادث ناتجة عن الانشغال
كراهية الذات/ التبرير الذاتي	كراهية الذات/ التبرير الذاتي
المرض الجسدي بسبب إدمان الكحوليات	المرض الجسدي بسبب الأمراض المرتبطة بالضغط

خصائص المتعافين من الإدمان

إدمان الكحوليات	النساء المدمنات للعلاقات
الاعتراف بالعجز عن التحكم في المرض	الاعتراف بالعجز عن التحكم في المرض
التوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين بسبب المشكلات	التوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين بسبب المشكلات
التركيز على الذات، وتحمل مسؤولية التصرفات الشخصية	التركيز على الذات، وتحمل مسؤولية التصرفات الشخصية
طلب المساعدة من الأقران للتعافي	طلب المساعدة من الأقران للتعافي
البدء في التعامل مع المشاعر الشخصية بدلًا من تجنبها	البدء في التعامل مع المشاعر الشخصية بدلًا من تجنبها
بناء حلقة من الأصدقاء الأسوياء والاهتمامات الصحية	بناء حلقة من الأصدقاء الأسوياء والاهتمامات الصحية

عندما نكون مصابين بمرض خطير، غالبًا ما يتطلب تعافينا أن يتم التعرف بشكل صحيح على الأسلوب المرضي المحدد الذي نعانيه، من أجل تقديم العلاج المناسب. إذا استشرنا المتخصصين، فإن جزءًا من مسؤوليتهم تجاهنا هو أن يكونوا على دراية بعلامات أمراض شائعة محددة وأعراضها حتى يتمكنوا من تشخيص أمراضنا وعلاجنا تبعًا لذلك، باستخدام أكثر الوسائل المتاحة فعالية.

أريد أن أقدم الحجج لتطبيق مفهوم المرض على نمط الإفراط في الحب. هذا أمر عسير، وإذا رفضتِ قبول هذا الاقتراح، آمل أن تري على الأقل التشابه القوي بين مرض مثل إدمان الكحوليات، والذي هو إدمان لمادة، وما يحدث لدى النساء اللاتي يفرطن في الحب، بإدمانهن للرجال الذين في حياتهن. أنا

مقتنعة تمام الاقتناع بأن ما يصيب النساء اللاتي يفرطن في الحب لا يشبه أسلوبًا مرضيًّا، بل هو أسلوب مرضي بالفعل، يتطلب تشخيصًا محددًا وعلاجًا محددًا.

لنبحث أولًا ما هو المقصود حرفيًّا بكلمة مرض: أي انحراف عن الصحة، مع مجموعة محددة ومتفاقمة من الأعراض التي يمكن التعرف عليها بين ضحاياها من الأفراد، والتي قد تستجيب لأشكال محددة من العلاج.

لا يتطلب هذا التعريف وجود فيروس، أو ميكروب معين، أو عامل مادي مسبب آخر، بل فقط أن تصبح ضحية المرض أكثر مرضًا بطريقة مميزة لذلك المرض يمكن التعرُّف عليها والتنبؤ بها، وأن يكون هناك احتمال للتعافي بعد تطبيق تدخلات ملائمة محددة.

مع ذلك، من الصعب على كثير من العاملين في مهنة الطب تطبيق هذا المفهوم، عندما يكون للمرض مظاهر سلوكية وليست جسدية في مراحله المبكرة والمتوسطة. هذا هو أحد الأسباب في أن معظم الأطباء لا يستطيعون التعرف على إدمان الكحوليات ما لم تكن الضحية في المراحل المتأخرة، عندما يكون التدهور الجسدي واضحًا.

ربما يكون من الأصعب حتى الاعتراف بالإفراط في الحب بوصفه مرضًا، لأن الإدمان ليس لمادة، بل لشخص. لكن أكبر عائق يحول دون الاعتراف به كحالة مرضية تتطلب العلاج، هو أن الأطباء والمستشارين وجميع الباقين منا يؤمن ببعض المعتقدات الراسخة بخصوص النساء والحب. نميل جميعًا للاعتقاد بأن المعاناة علامة على الحب الحقيقي، وأن رفض المعاناة أنانية، وأنه في حال ما إذا كان هناك رجل يعاني مشكلة، فيجب أن تساعده امرأة حتى يتغير. تساعد هذه السلوكيات على استمرار كلا المرضين، إدمان الكحوليات والإفراط في الحب.

إن كلًّا من إدمان الكحوليات والإفراط في الحب مرضان خفيان في مراحلهما المبكرة. عندما يتضح أن هناك شيئًا مدمرًا للغاية يستفحل، يكون من المغري النظر إلى المظاهر الجسدية وعلاجها ـ كبد أو بنكرياس مدمن الكحوليات، وأعصاب أو ضغط الدم المرتفع لدى المرأة المدمنة للعلاقات ـ من دون تقييم دقيق للصورة الكاملة. من الضروري النظر إلى هذه «الأعراض» في السياق العام للأساليب المرضية التي تسببت فيها، والتعرف على وجود هذه الأمراض في أسرع وقت ممكن لوقف التدمير المستمر للصحة النفسية والجسدية.

التشابه بين تطور مرض إدمان الكحوليات وتطور مرض الإفراط في الحب، ممثل بوضوحٍ في الرسمين البيانيين التاليين. يوضح كل رسم بياني كيف أن

الإدمان، سواء لمادة كيميائية معدِّلة للوعي أو لعلاقة غير سعيدة، يؤثر في النهاية على كل جانب من جوانب حياة المدمن بشكل كارثي يستفحل بصورة تدريجية. تنتقل الآثار من المجال العاطفي إلى المجال الجسدي، ولا يشمل فقط أشخاصًا آخرين (أبناء، جيران، أصدقاء، زملاء العمل)، لكن بالنسبة إلى المرأة المدمنة للعلاقات، غالبًا ما تشمل أساليب مرضية أخرى أيضًا، مثل الأكل القهري، أو السرقة، أو العمل. يوضِّح الرسمان البيانيان أيضًا عمليتي التعافي المتناظرتين للأشخاص الذين يعانون إدمانًا كيميائيًّا، والذين يعانون إدمان العلاقات. جدير بالذكر أن الرسم البياني لتطور مرض إدمان الكحوليات والتعافي منه ربما يمثل بدرجة أكبر قليلًا ما يحدث عندما يكون مدمن الكحوليات ذكرًا، والرسم البياني لإدمان العلاقات أكثر تمثيلًا للأسلوب المرضي والتعافي لدى امرأة تفرط في الحب، بدلًا من رجل. الاختلافات بسبب الجنس ليست كبيرة، وربما يسهل تخيلها إلى حد ما من خلال النظر إلى كلا الرسمين البيانيين، لكن استكشاف هذه الاختلافات بالتفصيل لا يقع ضمن نطاق هذا الكتاب. الهدف الرئيسي هنا هو أن نفهم بشكل أوضح كيف تمرض النساء اللاتي يفرطن في الحب، وكيف يمكنهن التعافي.

تذكري أيضًا أن حكاية «مارجو» لم تكن مبنية على الرسم البياني، كما لم يُنظم الرسم البياني ليعكس حكايتها. انتقلتْ برفقة عديد من الشركاء عبر المراحل نفسها المستفحلة للمرض التي كانت امرأة أخرى تفرط في الحب ستنتقل عبرها مع شريك واحد. في حال ما إذا كان إدمان العلاقات، أو الإفراط في الحب، مرضًا يشبه إدمان الكحوليات، فإنه من الممكن التعرف على مراحله بالقدر ذاته، والتنبؤ بتطوره بالدرجة ذاتها.

سيدرس الفصل القادم بالتفصيل جانب التعافي من الرسم البياني، لكن لنركز بإيجاز الآن على المشاعر والسلوكيات الموضحة في الرسم البياني التي تشير إلى وجود مرض الإفراط في الحب وتدهوره المستفحل.

كما هو واضح في كل حكاية مقدمة في هذا الكتاب، أتت النساء اللاتي يفرطن في الحب من أسر أصلية حيث كنَّ إما وحيدات للغاية ومنعزلات، أو مرفوضات، أو يحملن عبء مسؤوليات ثقيلة بدرجة غير ملائمة، وبالتالي أصبحن يفرطن في تقديم الرعاية والتضحية بالذات، أو أنهن تعرضن لفوضى خطيرة، حتى نشأت لديهن حاجة ماسة إلى التحكم في الناس المحيطين بهن، وفي المواقف التي وجدن أنفسهن فيها. يتبع ذلك بطبيعة الحال أن المرأة التي تحتاج إلى تقديم الرعاية أو التحكم، أو كليهما، ستتمكن من فعل ذلك فقط مع شريك يسمح على الأقل بمثل هذا السلوك، إن لم يكن في الواقع يشجع عليه. ستورط نفسها حتميًّا مع رجل غير مسؤول، على الأقل في بعض الجوانب

المهمة من حياته، لأنه يحتاج بوضوح إلى مساعدتها ورعايتها وتحكمها. بعدها يبدأ صراعها لمحاولة تغييره من خلال قوة حبها وقدرته على الإقناع.

تُنذر هذه المرحلة المبكرة بالجنون اللاحق للعلاقة، حيث تبدأ في إنكار حقيقة العلاقة. تذكَّري أن الإنكار عملية غير واعية، تحدث تلقائيًّا ومن دون طلب. إن حلمها بالطريقة التي يمكن أن تكون عليها الأمور، وجهودها لتحقيق ذلك الهدف، تُشوه إدراكها لواقع الأمر. كل خيبة أمل، وفشل، وخيانة في العلاقة، يتم إما تجاهلها أو تبريرها. «الأمر ليس بهذا السوء». «أنت لا تفهمين طبيعته حقًّا». «لم يكن يقصد ذلك». «هذا ليس خطأه». هذه ليست سوى بعض العبارات المتكررة التي تستخدمها بكثرة المرأة التي تفرط في الحب في هذه المرحلة من أسلوبها المرضي، للدفاع عن شريكها وعلاقتها.

في الوقت نفسه الذي يُخيب فيه هذا الرجل آمالها ويخذلها، يزيد اعتمادها عليه عاطفيًّا. هذا لأنها أصبحت بالفعل شديدة التركيز عليه، وعلى مشكلاته ورفاهه، وربما ما هو أهم من ذلك، مشاعره تجاهها. مع استمرارها في محاولة تغييره، فإنه يمتص معظم طاقتها. سرعان ما يصير مصدرًا لكل الأشياء الطيبة في حياتها. لو كان الحضور معه لا يشعرها بالرضا، فإنها تحاول إصلاحه أو إصلاح نفسها حتى يحدث ذلك. لا تبحث عن الإشباع العاطفي في مكان آخر. فهي منشغلة للغاية بمحاولة إنجاح الأمر بينهما. وهي على يقين من أنها في حال ما إذا نجحت في إسعاده، فسيعاملها بشكل أفضل، وعندها ستصير سعيدة هي الأخرى. في جهودها لإرضائه، تصبح الحارس الحريص على رفاهه. في كل مرة ينزعج فيها، تأخذ رد فعله باعتباره فشلًا لها، وتشعر بالذنب، لتعاسته التي لم تتمكن من تخفيفها، ولأوجه القصور لديه التي لم تستطِع إصلاحها. لكن قد يكون ما هو أكثر من ذلك كله هو شعورها بالذنب لأنها هي نفسها غير سعيدة. يخبرها إنكارها بأنه لا يوجد به أي خطأ في الواقع، لذا لا بد أن يكون الذنب كله ذنبها.

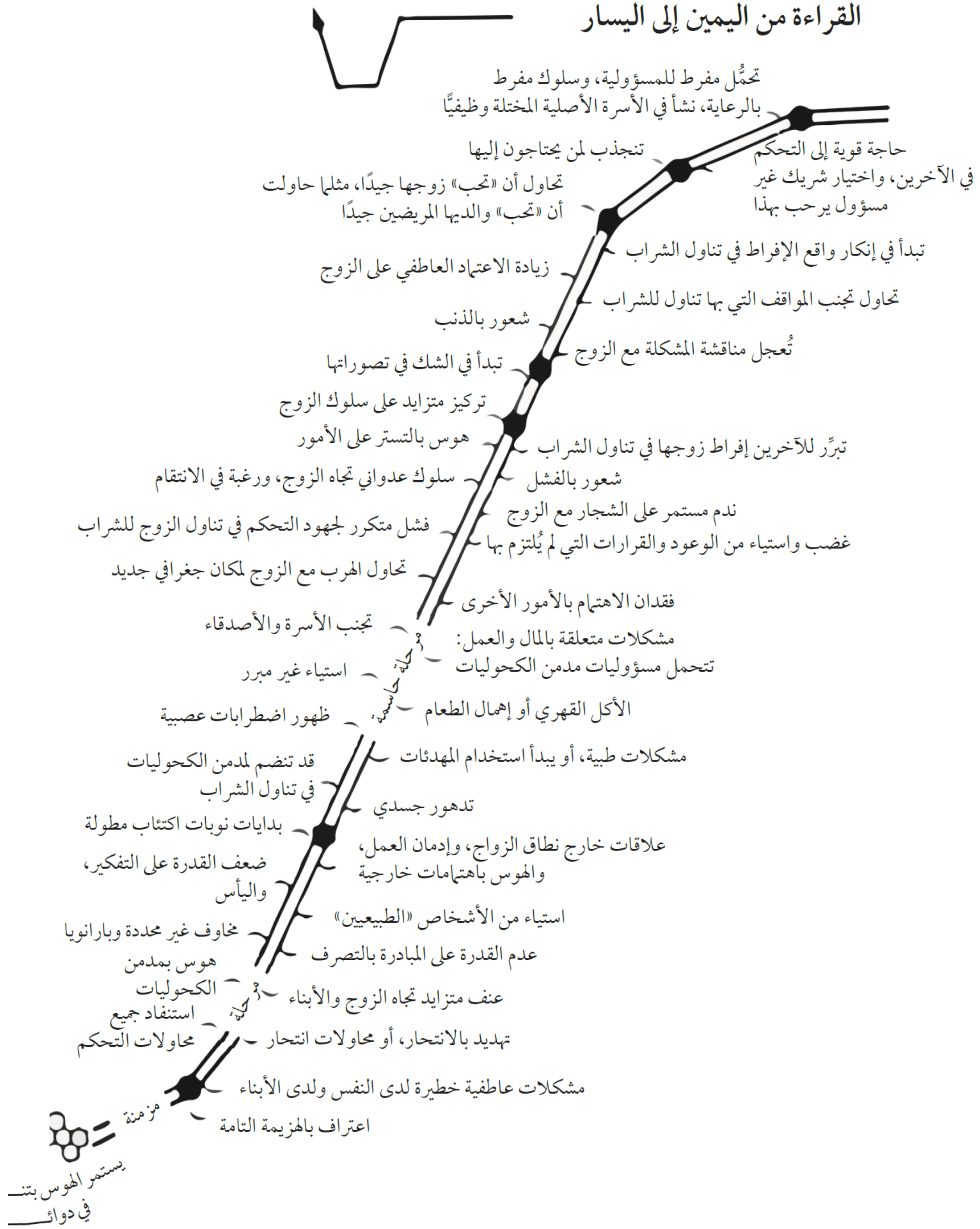
في يأسها، الذي تعتبره قائمًا على مشكلات تافهة وشكاوى بسيطة، تبدأ في الشعور بحاجة ماسة إلى الحديث مع شريكها. يترتب على ذلك نقاشات مطولة (إن كان سيتحدث معها)، لكن المشكلات الحقيقية لا تُعالج عادة. في حال ما إذا كان يفرط في تناول الشراب، فإن إنكارها يمنعها من إدراك ذلك، وتتوسل إليه كي يخبرها لِمَ هو غير سعيد لهذا الحد، مفترضة أن تناوله للشراب ليس مهمًّا، لكن تعاسته مهمة بالقطع. لو كان غير مخلص لها، فهي تسأل لِمَ هي غير كافية بالنسبة إليه كامرأة، متقبلة الموقف بوصفه خطأها هي، وليس خطأه. وهلمَّ جرًّا.

تزداد الأمور سوءًا. لكن نظرًا لأن شريكها يخشى أنها قد تصاب بالإحباط وتبتعِد عنه، في حين أنه بحاجة إلى دعمها ـ عاطفيًّا، أو ماديًّا، أو اجتماعيًّا، أو

عمليًّا ـ فهو يخبرها بأنها مخطئة، وأنها تتوهم الأشياء، وأنه يحبها، وأن وضعهما يتحسن، لكنها لا تستطيع رؤية ذلك لأنها سلبية للغاية. وهي تصدقه، لأنها تحتاج إلى ذلك جدًّا. تتقبل رأيه بأنها تبالغ في مشكلاتهما، وتنفصل عن الواقع أكثر.

أصبح هو ميزانها ورادارها ومقياسها العاطفي. وهي تراقبه باستمرار. تتولد كل مشاعرها من سلوكه. في الوقت نفسه الذي تمنحه فيه القوة على التأثير فيها عاطفيًّا، فإنها تتعامل مع مشكلاته مع العالم نيابة عنه. تحاول أن تجعله يبدو أفضل مما هو عليه، وأن تجعلهما كزوجين يبدوان أكثر سعادة مما هما عليه. إنها تبرر له كل فشل، وكل خيبة أمل لها، وفي حين تخفي الحقيقة عن العالم، فإنها تخفيها عن نفسها أيضًا. نظرًا لأنها غير قادرة على قبوله كما هو، وأن مشكلاته تخصه، ولا تخصها، فإنها تشعر بإحساس عميق بالفشل في كل محاولاتها النشطة لتغييره. ينفجر إحباطها في نوبات من الغضب، وتنشب معارك، أحيانًا جسدية، يتسبب فيها حنقها العاجز حِيال ما يبدو وكأنه إحباطه المتعمد لأفضل جهودها المبذولة لصالحه. مثلما كانت تبرر كل فشل له من قبل، فإنها تأخذ كل شيء الآن على محمل شخصي. تشعر أنها هي وحدها من تحاول إنجاح العلاقة. يزيد إحساسها بالذنب وهي تتساءل من أين يأتي هذا الغضب بداخلها، ولِمَ لا يمكنها أن تكون جديرة بالحب بدرجة تكفي لجعله يرغب في التغير من أجلها، ومن أجلهما.

إدمان الكحولي

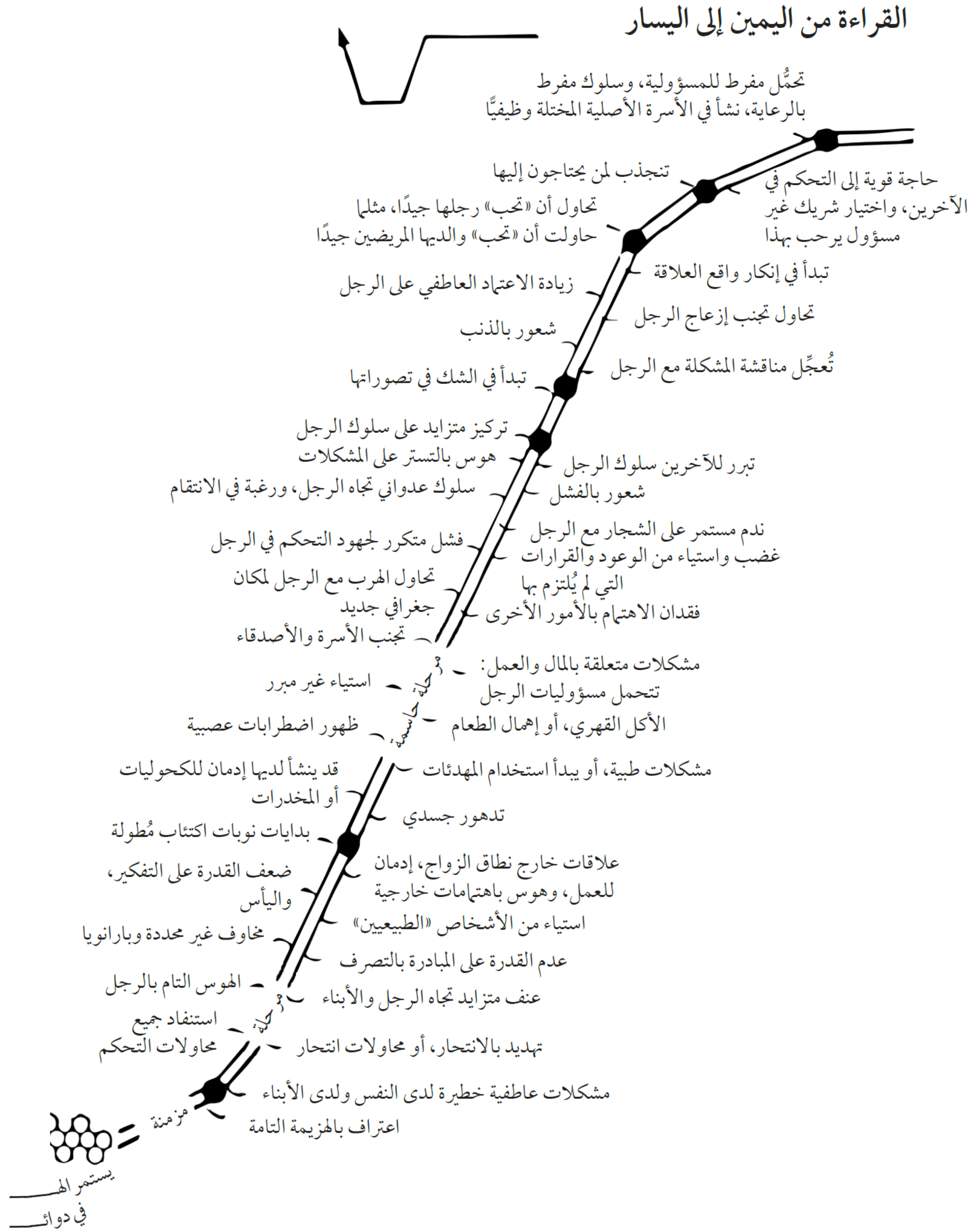


المصدر: M. M. Glatt, M.D., D.P.M., *The British Journal of Addiction 54*

ـــــات والتعافي



تطور الإفراط فـــ



من المصدر السابق، بتصرف.

ـــي الحب والتعافي



الآن وقد أضحت أكثر تصميمًا من أي وقت مضى على إحداث التغييرات التي ترغبها فيه، فهي على استعداد لتجربة أي شيء. يتبادلان الوعود. لن تتذمر في حال امتنع عن الشراب، أو بقي بالخارج حتى وقت متأخر، أو أقام علاقات مع النساء، أو أيًّا كان. لا يستطيع أي منهما الالتزام بالاتفاق، وتُدرك هي على نحو خافت أنها فقدت السيطرة، ليس عليه فقط، بل على نفسها أيضًا. لا تستطيع التوقف عن الشجار، والتوبيخ، والتملق، والتوسل. ينهار احترامها لذاتها.

ربما ينتقلان للإقامة بعيدًا، وهما يعتقدان أن الأصدقاء، والعمل، والأسرة مسؤولون عن مشكلاتهما. وربما تكون الأمور أفضل بعد ذلك لبعض الوقت، لكن فقط لبعض الوقت. لا تلبث كل الأنماط القديمة أن تفرض نفسها مجددًا بسرعة.

أصبحت الآن مستهلكة تمامًا في هذه المعركة المريرة، إلى درجة أنه لم يعد هناك وقت أو طاقة لأي شيء آخر. في حال وجود أطفال، فهم بالتأكيد مهملون عاطفيًّا، إن لم يكونوا مهملين جسديًّا أيضًا. تتوقف الأنشطة الاجتماعية تمامًا. هناك قدر كبير جدًّا من المرارة، وكثير جدًّا من الأسرار، التي تجعل الظهور العلني أمرًا شاقًّا. ويؤدي الافتقار إلى التواصل الاجتماعي إلى زيادة عزلة المرأة التي تفرط في الحب بدرجة أكبر. فقدت رابطًا حيويًّا آخر مع الواقع. صارت علاقتها هي عالمها بأكمله.

كان هناك وقت من قبل، أُعجبت فيه بعدم مسؤولية هذا الرجل وباحتياجه إليها. كان ذلك عندما كانت على ثقة من أنها تستطيع تغييره وإصلاحه. الآن، تجد نفسها تتحمل أعباءً من واجبه أن يتحملها، وفي حين تستاء منه بشدة بسبب هذا التحول في الأحداث، فإنها تستمتع أيضًا بالشعور بالتحكم فيه الذي يمنحها إياه، حيث توزع أمواله وتتولى السيطرة الكاملة على أطفالهما.

ستلحظين، لو كنت تأخذين الرسم البياني في الاعتبار، أننا تعمقنا فيما يُسمى بـ«المرحلة الحاسمة»، وهي فترة تدهور سريع، عاطفيًّا أولًا ثم جسديًّا. قد تضيف المرأة المهووسة بعلاقتها أحد اضطرابات الأكل لباقي مشكلاتها الآن، لو لم تكن تعانيها بالفعل. تتطلع لمكافأة نفسها على كل جهودها، وتحاول أيضًا إخماد الغضب والاستياء اللذين يغليان بداخلها، لذا قد تبدأ في استخدام الطعام كعقار مهدئ. أو ربما تهمل الطعام بشكل خطير بسبب القرح أو اضطراب المعدة المزمن، وقد يقترن ذلك بسلوك يبالغ في المعاناة: «ليس لديَّ الوقت لتناول الطعام». أو قد تتحكم في طعامها بشكل صارم لتعويض المشاعر الخارجة عن السيطرة التي تحس بها في حياتها بشكل عام. قد يبدأ تعاطي الكحوليات أو غيرها من «العقاقير الترويحية»، وفي كثير من الأحيان ستصبح الأدوية الموصوفة طبيًّا جزءًا من ذخيرتها للتعامل مع الموقف الصعب الذي تجد نفسها فيه. قد يؤدي فشل الأطباء في تشخيص مرضها المستفحل

بشكل صحيح إلى تفاقم حالتها، من خلال إعطائها المهدئات لتسكين القلق الناتج عن وضعها المعيشي وسلوكها تجاهه. إن تقديم مثل هذا النوع من العقاقير التي من المحتمل أن تتسبب في إدمان شديد لامرأة في مثل هذه الظروف يعادل تقديم بعض الجرعات القوية من مشروب «الجن» إليها. إما الجن أو مهدئ ما سيخفف الألم مؤقتًا، إلا إن استخدامه قد يخلق مزيدًا من المشكلات، في حين لا يحل أيًّا منها.

في الوقت الذي تكون فيه المرأة قد وصلت إلى هذه المرحلة من تطور مرضها، لا مفر من وجود مشكلات جسدية، بالإضافة إلى مشكلات عاطفية. قد تظهر أي من الاضطرابات المرتبطة بالتعرض المطول للضغط الشديد. كما ذُكر من قبل، قد ينشأ إدمان للطعام أو الكحوليات أو مخدرات أخرى. ربما أيضًا تكون هناك مشكلات في الجهاز الهضمي و/أو قرح، إلى جانب جميع أنواع المشكلات الجلدية، والحساسية، وارتفاع ضغط الدم، والتشنجات العصبية، والأرق، والإمساك أو الإسهال أو كليهما بالتبادل. قد تبدأ فترات من الاكتئاب، أو لو كان الاكتئاب يُمثل مشكلة بالفعل كما هي الحال في كثير من الأحيان، فقد تطول النوبات حينها وتصبح أعمق بشكل مثير للقلق.

في هذه المرحلة، عندما يبدأ الجسد في الانهيار بسبب تأثير التوتر، فإننا ندخل المرحلة المزمنة. ربما تكون السمة المميزة للمرحلة المزمنة هي أن التفكير قد صار عاجزًا للغاية الآن، بحيث يصعب على المرأة أن تتمكن من تقييم وضعها على الإطلاق بشكل موضوعي. يتضمن الإفراط في الحب جنونًا متفاقمًا بصورة تدريجية، وفي هذه المرحلة يكون الجنون في أشد درجاته. فهي الآن غير قادرة على الإطلاق على أن ترى ما هي خياراتها فيما يتعلق بالحياة التي تعيشها. كثير مما تفعله هو رد فعل تجاه شريكها، بما في ذلك العلاقات الغرامية، أو الهوس بالعمل أو الاهتمامات الأخرى، أو التفاني لـ«القضايا» التي تحاول فيها مرة أخرى المساعدة/التحكم في حياة وظروف الآخرين من حولها. من المؤسف أنه حتى التفاتها لأشخاص واهتمامات خارج العلاقة، قد أضحى الآن جزءًا من هوسها.

أصبحت تحسد الأشخاص الذين لا يعانون مشكلاتها بمرارة، وتجد أنها تُنفِّس شعورها بالإحباط بشكلٍ متزايد للغاية في المحيطين بها، من خلال الهجمات المتزايدة في العنف على شريكها، وفي أحيان كثيرة على أطفالها أيضًا. في هذه المرحلة، كمحاولة أخيرة للسيطرة على شريكها من خلال الشعور بالذنب، قد تهدد بالانتحار أو تُقدِم عليه بالفعل. غني عن القول إنها الآن، هي وكل من حولها، مريضون جدًّا جدًّا، بالتأكيد عاطفيًّا، وفي أحيان كثيرة جسديًّا أيضًا.

من المفيد أيضًا التفكير للحظة في الطريقة التي تتأثر بها الطفلة التي تعاني والدتها مرض الإفراط في الحب. نشأت كثير من النساء في الحكايات التي قرأتِها هنا في ظل تلك الظروف.

عندما تدرك المرأة التي بدأت بالإفراط في الحب أخيرًا أنها حاولت عمل كل شيء لتغيير رجلها وأن أفضل جهودها قد فشلت، فربما تستطيع أن ترى أنه يتوجب عليها الحصول على المساعدة. عادة ما يتضمن العون الذي تطلبه اللجوء إلى شخص آخر، ربما متخصص، في محاولة أخرى لتغيير رجلها. من الضروري أن يساعدها الشخص الذي تلجأ إليه على إدراك أنها هي التي يجب أن تتغير، وأن تعافيها يجب أن يبدأ من نفسها.

هذا مهم للغاية، لأن الإفراط في الحب مرض متفاقم، كما شُرح بوضوح. إن امرأة مثل «مارجو» هي في طريقها إلى الموت. قد تأتي الوفاة من اضطراب مرتبط بالتوتر مثل قصور القلب أو السكتة الدماغية، أو أي مرض جسدي آخر ناتج عن الضغط أو يتفاقم بسببه. أو ربما تموت بسبب العنف الذي صار جزءًا كبيرًا من حياتها الآن، أو ربما في حادث لم يكن ليقع لو لم تكن مشتتة بسبب هوسها. قد تموت بسرعة كبيرة، أو تقضي سنوات كثيرة في تدهور تدريجي. أيًّا ما كان السبب الظاهري للوفاة، أود أن أكرر أن الإفراط في الحب يمكن أن يقتلك.

* * *

لنعد الآن لـ«مارجو»، اليائسة من منحى الأحداث في حياتها، والتي تبحث عن العون بتردد، على الأقل في الوقت الحالي. لدى «مارجو» في الواقع خياران فقط. وهي بحاجة إلى أن يتم تفصيلهما لها بوضوح، ثم عليها الاختيار بينهما.

يمكنها الاستمرار في البحث عن الشريك المثالي. نظرًا لميلها إلى رجال عدائيين وغير جديرين بالثقة، فهي ستنجذب حتمًا إلى مزيد من الأنماط نفسها التي عرفتها بالفعل. أو بوسعها البدء في المهمة الصعبة والشاقة للغاية المتمثلة في إدراكها الواعي لأنماط التواصل غير الصحية، مع الفحص الموضوعي للعوامل التي أدت إلى «الانجذاب» بينها وبين مختلف الرجال. يمكنها إما الاستمرار في البحث خارج ذاتها عن الرجل الذي سيجعلها سعيدة، أو يمكنها البدء في العملية البطيئة والمُجهِدة (لكنها في النهاية مجزية أكثر إلى حد كبير) لتعلم حب نفسها ورعايتها بمساعدة أقرانها ودعمهم.

للأسف، ستختار الغالبية العظمى من النساء أمثال «مارجو» الاستمرار في ممارسة إدمانهن، والبحث عن الرجل السحري الذي سيجعلهن سعيدات، أو يحاولن بلا نهاية التحكم في الرجل الذي هن برفقته وتحسينه.

إن الاستمرار في البحث عن مصدر للسعادة خارج الذات يبدو أسهل كثيرًا، ويشعر المرء أنه مألوف أكثر من ممارسة الانضباط المطلوب حتى يبني الفرد موارده الداخلية الخاصة، ويتعلم ملء الفراغ من الداخل، لا من الخارج. لكن بالنسبة إلى من هن حكيمات منكن بالقدر الكافي، أو مرهَقات بالقدر الكافي، أو يائسات بدرجة تجعلكن ترغبن في التعافي، أكثر مما تُردن إصلاح الرجل الذي برفقتكن أو العثور على رجل جديد... لأولئك منكن اللاتي يرغبن حقًّا في تغيير أنفسهن، يلي ذلك خطوات التعافي.

الفصل العاشر

الطريق إلى التعافي

في حال كان الفرد قادرًا على الحب بشكل مُنتج، فهو يحب نفسه أيضًا.

لو كان لا يستطيع أن يحب سوى الآخرين، فهو غير قادر
على الحب على الإطلاق.

«إريك فروم»، «فن الحب»

بعد أن قرأتِ في هذه الصفحات عن كثير من النساء المتشابهات إلى حد كبير في طرقهن غير الصحية للتواصل، ربما صرت تؤمنين الآن أن هذا مرض. ما هو العلاج المناسب إذن؟ كيف يمكن أن تتعافى المرأة الواقعة في قبضته؟ كيف يمكنها الشروع في أن تُخلِّف وراءها تلك السلسلة اللانهائية من الصراعات «معه»، وتتعلم استخدام طاقاتها في خلق حياة غنية ومجزية لنفسها؟ وكيف تختلف عن عديد من النساء اللاتي لا يتعافين، واللاتي لا يتمكنَّ أبدًا من تخليص أنفسهن من مستنقع وبؤس العلاقات غير المُرضية؟

ليست حدة مشكلاتها بالتأكيد هي ما تحدد ما إذا كانت المرأة ستتعافى أم لا. تتشابه شخصية النساء اللاتي يفرطن في الحب إلى حد كبير قبل التعافي، بصرف النظر عن التفاصيل المحددة لأي ظروف حالية أو أحداث ماضية. لكن المرأة التي تغلبت على نمطها في الإفراط في الحب تختلف اختلافًا عميقًا عمن وما كانته قبل التعافي.

ربما كان الحظ أو القدر هو ما حدد حتى الآن مَنْ مِن هؤلاء النساء ستجد طريقها، ومن منهن لن تجده. مع ذلك، فإن ملاحظتي هي أن جميع النساء اللاتي يتعافين يتخذن في النهاية خطوات محددة لفعل ذلك. يكون ذلك عن طريق التجربة والخطأ، وغالبًا من دون قواعد إرشادية، إلا إنهن مع ذلك، اتبعن في النهاية مرارًا وتكرارًا برنامج التعافي الذي سأوجزه لك. علاوة على ذلك، ومن خلال تجربتي الشخصية والمهنية، لم أرَ قَطُّ امرأة اتبعت هذه الخطوات فشلت في التعافي، ولم أرَ امرأة تتعافى من دون اتخاذ هذه الخطوات. إذا كان هذا يبدو وكأنه ضمان، فإنه كذلك. ستتعافى النساء اللاتي سيتبعن هذه الخطوات.

الخطوات بسيطة، ولكنها ليست سهلة. تتساوى جميعها في الأهمية، ويمكن سردها تبعًا للترتيب الزمني الأكثر شيوعًا:

١- اذهبي لطلب المساعدة.

٢- اجعلي تعافيكِ الشخصي أولويتك القصوى في حياتك.

٣- اعثري على مجموعة دعم من القرينات اللائي يتفهمن.

٤- نمِّي جانبك الروحي من خلال الممارسة اليومية.

٥- توقفي عن إدارة الآخرين والتحكم فيهم.

٦- تعلمي ألا «تتورطي» في الألاعيب.

٧- واجهي مشكلاتك الخاصة وأوجه قصورك بشجاعة.

٨- نمِّي كل ما تحتاجين إلى تطويره في نفسك.

٩- كوني «أنانية».

١٠- شاركي الآخرين ما عشته وما تعلمته.

واحدة تلو الأخرى، سنستكشف ما تعنيه كل خطوة من هذه الخطوات، وما تتطلبه، ولِمَ هي ضرورية، وما هي تبعاتها.

١- اذهبي لطلب المساعدة.

ما يعنيه ذلك

قد تتضمن الخطوة الأولى في طلب المساعدة أي شيء، بداية من استعارة كتاب وثيق الصلة بالموضوع من المكتبة (مما قد يتطلب شجاعة هائلة، إذ يبدو الأمر وكأن الجميع يراقبون!)، وحتى تحديد موعد لزيارة مُعالج. قد يعني ذلك مكالمة مجهولة لخط ساخن للحديث عما طالما حاولت جاهدة للغاية إبقاءه سرًّا، أو الاتصال بوكالة في مجتمعك متخصصة في نوع المشكلة التي تواجهينها، سواء كانت شراكة مدمن كحوليات، أو تاريخًا من سِفاح القربى، أو شريكًا يضربك، أو أيًّا كان. قد يعني ذلك معرفة المكان الذي تلتقي فيه مجموعة للمساعدة الذاتية واستجماع الشجاعة اللازمة للذهاب، أو حضور فصل دراسي لتعليم الكبار، أو التوجه لمركز استشاري يتعامل مع نوع مشكلتك. ربما يعني ذلك حتى الاتصال بالشرطة. يعني طلب المساعدة، بصورة أساسية، فعل شيء ما واتخاذ الخطوة الأولى، والتواصل. من المهم للغاية فهم أن طلب المساعدة لا يعني تهديد شريكك بأنك تفكرين في فعل

ذلك. عادة ما تكون مثل هذه الخطوة محاولة لابتزازه لتقويم سلوكه، حتى لا تضطري لفضح حقيقة شخصيته الفظيعة علنًا. اتركيه خارج الموضوع. وإلا فإن طلب المساعدة (أو التهديد بفعل ذلك) مجرد محاولة أخرى لإدارته والتحكم فيه. حاولي أن تتذكري أنك تفعلين هذا من أجلك أنت.

ما يتطلبه الذهاب لطلب المساعدة

لطلب المساعدة، عليكِ التخلي، ولو مؤقتًا، عن فكرة أنك تستطيعين التعامل مع الأمر بمفردك. عليكِ مواجهة الحقيقة أنه بمرور الوقت، زادت الأمور سوءًا في حياتك، ولم تتحسن، وأن تدركي أنه على الرغم من قصارى جهدك، فإنكِ غير قادرة على حل المشكلة. هذا يعني أنه يجب عليك أن تكوني صادقة مع نفسك بخصوص مدى سوء الأمور في الواقع. لسوء الحظ، فإن بعضنا لا يتحلى بهذا الصدق إلا عندما تتسبب لنا الحياة في صدمة أو سلسلة من الصدمات، حتى نجثو على ركبنا، ونلهث لالتقاط أنفاسنا. حيث إن ذلك عادة ما يكون موقفًا مؤقتًا، ففي اللحظة التي نتمكن فيها من ممارسة مهامنا مرة أخرى، نحاول أن نكمل من حيث توقفنا... أن نكون قويات، ونذير الأمور، ومتحكمات، ونؤدي المهام وحدنا. لا تكتفي بالعون المؤقت. إذا بدأت قراءة كتاب، فأنت بحاجة إلى اتخاذ الخطوة التالية لذلك، والتي ربما تكون الاتصال ببعض مصادر المساعدة من إخصائيين وجمعيات أهلية متخصصة.

إذاحددت موعدًا مع أحد المتخصصين، اعرفي ما إذا كان ذلك الشخص يفهم ديناميات مشكلتك المحددة. لو كنتِ، على سبيل المثال، ضحية لسِفاح القربى، فلن يكون شخص من دون تدريب خاص وخبرة في ذلك المجال مفيدًا لكِ بقدر شخص يعرف ما مررت به، وكيف أثَّر ذلك فيك على الأرجح.

اذهبي لزيارة شخص قادر على طرح أسئلة بخصوص تاريخ أسرتك تشبه تلك المطروحة في هذا الكتاب. قد ترغبين في معرفة ما إذا كان معالجك المحتمل يتفق مع فرضية أن الإفراط في الحب مرض متفاقم، ويتقبل نهج العلاج المجمل هنا.

تحيزي الشخصي القوي، هو أنه يجب على النساء رؤية مستشارات. إننا نتشارك في التجربة الأساسية لما يعنيه كونك امرأة في هذا المجتمع، ويخلق هذا عمقًا خاصًّا للفهم. كما أننا قادرات أيضًا على تفادي ألاعيب الرجل والمرأة، التي لا يكاد يكون هناك مفر منها، والتي قد نميل للعبها مع مُعالج ذكر، أو التي ربما يميل هو، لسوء الحظ، للعبها معنا.

لكن مجرد رؤية امرأة لا يكفي. يجب أن تكون أيضًا على دراية بأكثر أساليب العلاج فعالية، تبعًا للعوامل الموجودة في تاريخك، وأن تكون على استعداد

لإحالتك لمجموعة دعم الأقران المناسبة... في الواقع، عليها أن تجعل المشاركة في مثل هذه المجموعة عنصرًا إلزاميًّا في العلاج.

على سبيل المثال، لن أقدم الاستشارة لشريكة لمدمن كحوليات، ما لم تشارك في زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين. لو لم تكن على استعداد لفعل ذلك بعد عدة زيارات، فإنني أعقد معها اتفاقًا يقتضي أنه في حال صارت على استعداد لفعل ذلك، فسوف أراها مرة أخرى، وإلا فلا. علمتني تجربتي أنه من دون المشاركة في زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين، فإن شريكات مدمني الكحوليات لا يتعافين. بدلًا من ذلك، فإنهن يكررن أنماطهن السلوكية، ويواصلن أساليبهن غير الصحية في التفكير، ولا يكفي العلاج وحده لتغيير هذا. لكن مع كل من العلاج وزمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين، يحدث التعافي بسرعة أكبر كثيرًا. يُكمل هذان الجانبان من العلاج بعضهما بصورة جيدة للغاية.

يجب أن يكون لدى معالِجتك مطلب مشابه بأن تنضمي لمجموعة المساعدة الذاتية الملائمة لك. وإلا ربما تعمل على تمكينك من الشكوى بخصوص وضعك، من دون مطالبتك بفعل كل ما في وسعك لمساعدة نفسك.

ما إن تجدي شخصًا ماهرًا، عليكِ الالتزام معها واتباع توصياتها. لم يغير أي شخص قَطّ نمط تواصله الذي استمر طوال حياته من خلال زيارة واحدة أو زيارتين فقط لمتخصص.

قد يتطلب الحصول على المساعدة إنفاق المال، أو ربما لا يتطلب ذلك. يوجد لدى عديد من الوكالات جداول متدرجة للرسوم، وفقًا لمقدرتك على الدفع، ولا يوجد ارتباط بين أعلى المعالجين أجرًا وفعالية العلاج. يعمل كثير من الأفراد الأكفاء والمتفانين للغاية في مثل هذه الوكالات. ما تبحثين عنه هو شخص لديه تجربة وخبرة، وتشعرين معه بالراحة. ثقي في مشاعرك، وكوني على استعداد لرؤية عديد من المعالِجين إذا لزم الأمر للعثور على الشخص المناسب لك.

ليس من الضروري تمامًا أن تذهبي للعلاج للتعافي على وجه التحديد. في الواقع، سوف تضر زيارة المعالج غير المناسب أكثر مما تنفع. لكن زيارة الشخص الذي يفهم العملية المرضية التي ينطوي عليها الإفراط في الحب يمكن أن تفيدك بصورة لا تقدر بثمن.

لا يشترط طلب المساعدة أن تكوني على استعداد لإنهاء علاقتك الحالية إذا كنتِ في علاقة. ولا يُعَد هذا مطلبًا في أي وقت خلال عملية التعافي. في أثناء

اتباعكِ لهذه الخطوات، من واحد إلى عشرة، ستعتني العلاقة بنفسها. عندما تأتي النساء لرؤيتي، كثيرًا ما يرغبن في ترك علاقاتهن قبل أن يكون لديهن استعداد لذلك، مما يعني أنهن إما سيعدن ثانية، أو سيبدأن علاقة جديدة غير صحية بالقدر نفسه. إذا اتبعن هذه الخطوات العشر، فإن منظورهن بخصوص البقاء أو الرحيل يتغير. لا يعود البقاء معه هو المشكلة الكبرى، ولا يعود تركه هو الحل الأمثل. بدلًا من ذلك، تصير العلاقة واحدة من الاعتبارات العديدة التي يجب معالجتها في الصورة الإجمالية للطريقة التي يعشن بها حياتهن.

لماذا من الضروري الذهاب لطلب المساعدة

إنه ضروري لأنكِ حاولت بالفعل بجد بالغ، ولم تفلح أي من جهودك القصوى على المدى الطويل. مع إنها ربما تكون قد جلبت راحة مؤقتة بين حين وآخر، إلا أن الصورة الإجمالية هي لتدهور تدريجي. الجزء المعقد هنا هو أنك ربما لا تكونين على إدراك لمدى السوء الذي وصل إليه الوضع، لأن لديك بلا شك قدرًا كبيرًا من الإنكار الفاعل في حياتك. هذه هي طبيعة المرض. على سبيل المثال، قالت لي عميلات في مرات لا حصر لها إن أطفالهن ليسوا على دراية بأن هناك شيئًا على غير ما يرام في المنزل، أو أن هؤلاء الأطفال يستغرقون في النوم خلال المشاحنات التي تدور كل ليلة. هذا مثال شائع للغاية على الإنكار لحماية الذات. في حال مواجهة هؤلاء النساء لحقيقة أن أطفالهن يعانون حقًّا، فسيغمرهن الشعور بالذنب والندم. من جهة أخرى، فإن إنكارهن يجعل من الصعب جدًّا بالنسبة إليهن رؤية فداحة المشكلة والحصول على المساعدة اللازمة.

اعتبريه أمرًا مسلَّمًا به، أن وضعك أسوأ مما تسمحين لنفسك بالاعتراف به في الوقت الحالي، وأن مرضك يستفحل. افهمي أنكِ بحاجة إلى علاج مناسب، ولا يمكنك فعل ذلك بمفردك.

ما ينطوي عليه الذهاب لطلب المساعدة

واحدة من أكثر التبعات المخشية هي أن العلاقة، في حال وجود واحدة، قد تنتهي. هذا ليس صحيحًا بالضرورة في أي حال من الأحوال، مع أنه في حال اتباعك لهذه الخطوات، فأنا أضمن أن العلاقة إما ستتحسن أو ستنتهي. لن تبقيا، لا العلاقة ولا أنتِ، على حالكما.

من التوابع الأخرى المخشية هي افتضاح السر. ما إن تطلب امرأة المساعدة بصدق، نادرًا ما يكون هناك ندم على فعل ذلك، لكن الخوف المسبق قد يكون هائلًا. سواء كانت المشكلات التي تعيشها امرأة ما مزعجة وغير مريحة، أو مؤذية بشدة بل وتهدد حياتها، فقد تختار طلب المساعدة، أو قد لا تفعل. إن

مقدار خوفها، وأحيانًا كبريائها أيضًا، هو ما يحدد ما إذا كانت ستطلب المساعدة، وليست حدة مشكلاتها.

بالنسبة إلى عديد من النساء، لا يبدو حتى التواصل وكأنه أحد الخيارات المتاحة. يبدو فعل ذلك وكأنه مخاطرة غير ضرورية في موقف محفوف بالمخاطر بالفعل. «لم أرغب في إغضابه»، هو الجواب الكلاسيكي للزوجة التي تعرضت للضرب، عند سؤالها عن سبب عدم اتصالها بالشرطة. الخوف العميق والحاد من زيادة الأمور سوءًا، ومن المفارقات، الاقتناع بأنها لا تزال قادرة على التحكم في الوضع، يمنعانها بطريقة ما من الاتصال بالسلطات، أو بالآخرين ممن قد يساعدونها. هذا صحيح أيضًا على نطاق أقل دراماتيكية. ربما لا تريد الزوجة المحبَطة إثارة المشكلات لأن لامبالاة زوجها الباردة حِيالها «ليست بهذا السوء». تخبر نفسها أنه رجل طيب في الأساس، ويخلو من كثير من الخصال غير المرغوب فيها، والتي تراها في أزواج صديقاتها، لذا فهي تتحمل انعدام العلاقة الجنسية بينهما، وموقفه المحبِط حِيال كل ما تتحمس من أجله، أو انشغاله بالرياضة خلال كل لحظة يقظة من الوقت الذي يقضيانه معًا في المنزل. هذا ليس تسامحًا من جانبها. إنه انعدام ثقة في أن العلاقة يمكنها أن تنجو من عدم رغبتها في مواصلة انتظار اهتمامه بصبر، وهو لا يأتي أبدًا، والأكثر من ذلك أنه افتقار للقناعة بأنها تستحق سعادة أكثر من التي تحصل عليها. هذا مفهوم رئيسي في التعافي. هل تستحقين ما هو أفضل من ظروفك الحالية؟ ما الذي أنتِ على استعداد لفعله لتحسين وضعك؟ ابدئي من البداية، واطلبي المساعدة.

٢- امنحي تعافيك الشخصي أولويتك القصوى في حياتك.

ما يعنيه ذلك

إن جعل تعافيك الشخصي أولويتك القصوى يعني أن تقرِّري أنك على استعداد لاتخاذ تلك الخطوات اللازمة لمساعدة نفسك، بغض النظر عن المطلوب. لو كان ذلك يبدو مبالغًا فيه الآن، فكري للحظة فيما أنت على استعداد لفعله لجعله هو يتغير، ولمساعدته هو على التعافي. ثم حولي فقط قوة تلك الطاقة إلى ذاتك. الوصفة السحرية هنا هي أنه على الرغم من أن كل عملك الشاق وجهودك لا يمكن أن تغيره هو، إلا إنك تستطيعين من خلال بذل تلك الطاقة نفسها أن تغيري نفسك. لذا استغلي طاقتك حيث ستفيد... في حياتك الخاصة!

ما يتطلبه منح تعافيك الشخصي أولويتك القصوى في حياتك

يتطلب ذلك التزامًا تامًّا حِيال نفسك. قد تكون هذه هي المرة الأولى في حياتك التي اعتبرت نفسك فيها مهمة حقًّا، وتستحقين بالفعل اهتمامك

ورعايتك. ربما يكون فعل هذا صعبًا للغاية بالنسبة إليكِ، لكن إن أجبرت نفسك على الالتزام بالمواعيد، والمشاركة في مجموعة دعم، وما إلى ذلك، فستتلقين المساعدة كي تتعلمي تقدير رفاهك الشخصي وتعزيزه. لذا فترة من الوقت، اجبري نفسك فقط على الحضور، وستبدأ عملية الشفاء. لن تلبثي أن تشعري بتحسن كبير، إلى درجة أنك سترغبين في الاستمرار.

كوني على استعداد لتثقيف نفسك بخصوص مشكلتك، حتى تساعدي في العملية. لو نشأت في أسرة مدمنة للكحوليات، على سبيل المثال، فاقرئي كتبًا متعلقة بهذا الموضوع. احضري محاضرات ذات صلة بالموضوع، واكتشفي ما هو معروف الآن عن آثار تلك التجربة على الحياة لاحقًا. سيكون من المزعج ومن المؤلم أحيانًا أن تعرِّضي نفسك لتلك المعلومات، لكنه ليس مزعجًا تقريبًا بقدر الاستمرار في ممارسة أنماطك من دون أي فهم لكيفية سيطرة ماضيك عليك. مع الفهم تأتي فرصة الاختيار، لذا كلما زاد فهمك، زادت حريتك في الاختيار.

مطلوب كذلك الاستعداد للاستمرار في إنفاق الوقت وربما المال أيضًا، من أجل التعافي. إذا رفضت إنفاق الوقت والمال على تعافيك، وإذا بدا وكأنه تبذير، فكري في مقدار الوقت والمال الذي أنفقته في محاولة تجنب الألم، إما من استمرارك في علاقتك أو من إنهائها. تناول الشراب، تعاطي المخدرات، الإفراط في الأكل، القيام برحلات للابتعاد عن كل شيء، الاضطرار لاستبدال الأشياء (سواء أشيائه أو أشيائك) التي حطمتها في نوبات الغضب، التغيب عن العمل، مكالمات هاتفية بعيدة المدى باهظة الثمن له أو لشخص تأملين أنه سيتفهم، شراء هدايا له للتصالح، شراء هدايا لنفسك لتساعدك على النسيان، قضاء الأيام والليالي في البكاء عليه، إهمال صحتك إلى الحد الذي تصيرين فيه مريضة بشكل خطير... ربما تكون قائمة الأساليب، التي أنفقت بها الوقت والمال حتى تظلي مريضة، طويلة بما يكفي لجعلك تشعرين بانزعاج بالغ لو تأملتِها بصدق. يتطلب التعافي أن تكوني على استعداد لاستثمار مثل هذا القدر على الأقل للتحسن. وكاستثمار، من المضمون أن يعطيك عوائد كبيرة.

يتطلب الالتزام التام بتعافيك أيضًا أن تقللي بشدة أو تتوقفي تمامًا عن تناولك للكحوليات أو المخدرات الأخرى في أثناء عملية العلاج. إن استخدام المواد المعدِّلة للوعي خلال هذه الفترة يخفف من إحساسك الكامل بالمشاعر التي ستكشفينها، ولن تنالي الشفاء الذي يأتي مع إطلاق تلك المشاعر إلا من خلال الإحساس العميق بها. قد يدفعك الانزعاج من هذه المشاعر والخوف منها إلى الرغبة في إضعافها بطريقة أو بأخرى (بما في ذلك استخدام الطعام كمخدر)، لكنني أحثك على الامتناع عن فعل ذلك. يحدث معظم «عمل» العلاج خلال الساعات التي لا تكونين موجودة فيها في مجموعة أو جلسة. تجربتي مع

العملاء هي أنه أيًّا ما كانت الروابط التي تحدث خلال جلسات العلاج أو فيما بينها، فإن قيمتها تستمر فقط لو كان الوعي في حالة غير معدلة وهو يتعامل مع هذه المادة.

لماذا من الضروري أن تمنحي تعافيك الشخصي أولويتك القصوى في حياتك

إنه ضروري لأنك لو لم تفعلي ذلك، فلن يكون لديكِ أبدًا الوقت للتعافي. ستكونين منشغلة للغاية بفعل كل الأشياء التي تبقيك مريضة.

تمامًا مثلما يتطلب تعلم لغة جديدة في كثير من الأحيان التعرض المتكرر لأصوات وأنماط جديدة من الحديث تتعارض مع الأساليب المألوفة للحديث والتفكير، ولا يمكن استيعابها على الإطلاق في حال كان ذلك التعرض نادرًا أو متقطعًا، فكذلك التعافي. إن إيماءة فاترة لفعل شيء ما لنفسك بين حينٍ وآخر لن تكون كافية للتأثير على الأساليب الراسخة في التفكير والشعور والتواصل. بحكم العادة فقط، ستُعيد تلك الأساليب فرض نفسها في غياب المساهمة العلاجية.

لمساعدتك على وضع الأمر في نصابه الصحيح، فكري فيما ستكونين على استعداد لفعله في حال كنت مصابة بالسرطان، وعرض عليك أحدهم الأمل في الشفاء. كوني على استعداد لفعل الأشياء نفسها للتعافي من هذا المرض، الذي يقضي على جودة الحياة، وربما على الحياة ذاتها.

ما ينطوي عليه منح تعافيك الشخصي أولويتك القصوى في حياتك

تأتي مواعيدك مع مُعالِجك أو وقتك في المجموعة في المرتبة الأولى. إنها أكثر أهمية من:

ـ دعوة لتناول الغداء أو العشاء مع الرجل الموجود في حياتك.

ـ مقابلة رجلك لمناقشة الأمور.

ـ تجنب انتقاده أو غضبه.

ـ إسعاده هو (أو أي شخص آخر).

ـ الحصول على موافقته هو (أو أي شخص آخر).

ـ القيام برحلة للابتعاد عن كل شيء فترة من الوقت (حتى تستطيعي العودة وتحمل مزيد من الشيء ذاته).

٣- اعثري على مجموعة دعم من القرينات اللائي يتفهمن.

ما يعنيه ذلك

قد يتطلب العثور على مجموعة دعم من القرينات اللائي يتفهمن بعض الجهد. لو كنتِ الآن أو في أي وقت سابق في علاقة مع مدمن كحوليات أو مخدرات، اذهبي لزمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين. وفي حال كنتِ ابنة لمدمن كحوليات أو مخدِّرات، مرة أخرى، فإن زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين هي أفضل مصدر مساعدة لكِ. لو كنتِ قد تعرضت للاغتصاب أو الإيذاء الجسدي أو الجنسي بشكل أو بآخر فاستشيري أيضًا الأفراد الإخصائيين أو مجموعات الدعم المختصة.

إن مجموعة الدعم من الأقران ليست اجتماعًا غير منظَّم للنساء اللاتي يتحدثن عن كل الأشياء الفظيعة التي فعلها الرجال بهن، أو الظروف السيئة التي وضعتهن فيها الحياة. المجموعة هي مكان للعمل على تعافيك الشخصي. من المهم الحديث عن صدمات الماضي، لكن إن وجدت نفسك أو أخريات يروين حكايات طويلة بها كثير من «قال هو... ثم قلت أنا...»، فربما تكونين قد خرجت عن المسار الصحيح، وربما تكونين في المجموعة الخطأ. لن يؤدي التعاطف وحده إلى التعافي. إن مجموعة الدعم الجيدة مكرسة لمساعدة جميع الحضور على التحسن، وتشمل بعض العضوات اللاتي حققن قدرًا من التعافي بأنفسهنَّ، ويمكنهنَّ مشاركة القادمات الجدد المبادئ التي حققن بها ذلك. لا يوجد نموذج لهذا في أي مكان أفضل من زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين. سواء كانت حياتك تأثرت بإدمان الكحوليات أم لا، فقد ترغبين في حضور اجتماع واحد أو عدة اجتماعات، لتشاهدي كيفية عمل مبادئ التعافي. إنها متماثلة في الأساس بالنسبة إلينا جميعًا، بغض النظر عن ماضينا أو ظروفنا الحالية.

ما تتطلبه مجموعة الدعم

عليك التعهد لنفسك وللمجموعة بحضور ستة اجتماعات على الأقل قبل أن تقرري أنها ليست لديها ما تقدمه لكِ. هذا ضروري لأن الأمر يستغرق هذه المدة حتى تبدئي الشعور بأنك جزء من المجموعة، ولتعلُّم المصطلحات في حال وجودها، ولبدء فهم عملية التعافي. إذا كنت ستذهبين إلى زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين، والتي غالبًا ما تعقد عدة اجتماعات كل أسبوع، حاولي الحضور في أيام مختلفة. سيكون للمجموعات المختلفة خصائص مختلفة، على الرغم من أن البنية متشابهة في

الأساس. اعثري على واحدة أو اثنتين يناسبانك بشكل خاص، والتزمي بهما، مع زيادة عدد الاجتماعات عندما تشعرين بالحاجة إلى ذلك.

سيكون من الضروري الحضور بانتظام. على الرغم من أهمية وجودك هناك للآخرين، لكن حضورك لمصلحتك الخاصة. يجب أن تحضري حتى تحصلي على ما تقدمه لك المجموعة.

في الوضع المثالي، ستشعرين بمستوى معين من الثقة، لكن حتى لو كان ذلك شيئًا لا يمكنك استجماعه بعد، فبوسعك أن تتحلي بالصدق. تحدثي عن انعدام ثقتك في الناس بصفة عامة، وفي المجموعة وفي العملية، ومن المفارقات أن ثقتك ستبدأ في النمو.

لماذا تُعد مجموعة دعم من الأقران ضرورية

بينما تشارك الأخريات قصصهن، ستتمكنين من التماهي معهن ومع تجاربهن. سيساعدنك على تذكر ما حجبته عن وعيك... كلٌّ من الأحداث والمشاعر. ستصبحين أكثر تواصلًا مع نفسك.

عندما تجدين نفسك تتماهين مع الأخريات، وتتقبلينهن على الرغم من أسرارهن وعيوبهن، فستصبحين أكثر قدرة على تقبل هذه الصفات والمشاعر في نفسك. هذه هي بداية تطور قبول الذات، وهو مطلب حيوي للغاية للتعافي.

عندما تصيرين مستعدة، ستشاركين بعضًا من تجاربك الخاصة، وبهذا ستصبحين أكثر صدقًا وأقل سرية وخوفًا. سيزيد قبولك لذاتك، من خلال قبول المجموعة لما كان غير مقبول على الإطلاق بالنسبة إليك.

ستشاهدين أخريات يستخدمن تقنيات ناجحة في حياتهن، والتي يمكنك تجربتها بنفسك. سترين كذلك شخصيات يُجربن أشياء غير ناجحة، وبوسعك التعلم من أخطائهن.

بالإضافة إلى كل التجارب والخبرة المشتركة التي توفرها المجموعة، هناك عنصر من الفكاهة، وهو أمر حيوي أيضًا للتعافي. الابتسامات المتفهمة عند التعرف على محاولة أخرى لإدارة شخص آخر، والهتاف السعيد عند اجتياز إحداهن لعقبة مهمة، وإطلاق الضحكات على المميزات المشتركة، كلها حقًّا تساعد على التعافي.

ستبدئين في الشعور وكأنك تنتمين لهن. هذا مهم للغاية بالنسبة إلى أي شخص ينحدر من أسرة مختلة وظيفيًّا، حيث إن تلك التجربة تتسبب في مشاعر قوية جدًّا من العزلة. وجودك مع أخريات، ممن يفهمن تجربتك ويشاركنك فيها، ينتج عنه شعور بالأمان والرفاه، أنت بحاجة إليه.

ما ينطوي عليه العثور على مجموعة دعم من الأقران والانضمام إليها

انكشف السر. صحيح أن الكل لا يعلم، لكن بعض الناس يعرفون. تدخلين إلى زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين، ويكون هناك افتراض ضمني بأنك في وقت ما وفي مكان ما تأثرت بإدمان الكحوليات. تحضرين إلى ملجأ النساء الخاص بمنطقتك للمشاركة في مجموعة دعم منعقدة هناك، ويشير ذلك إلى أنك عانيت إلى درجة ما العنف المنزلي، وهلمَّ جرًّا.

يمنع الخوف من أن يعرف الآخرون، الكثير من الناس من الحصول على المساعدة التي يمكن أن تنقذ حياتهم وعلاقاتهم. تذكري، في أي مجموعة دعم فعالة، فإن حضورك وما يُناقش هناك هي معلومات لا تخرج عن نطاق المجموعة أبدًا. إن خصوصيتك محترمة ومحمية. في حال لم تكن كذلك، فأنت بحاجة إلى العثور على مجموعة توفر ذلك. من جهة أخرى، فإن الذهاب مرة واحدة فقط يعني أن الأخريات يعرفن أن لديك مشكلة. نأمل بعد أن وصلت في القراءة إلى هذا الحد، أن تتمكني من رؤية أن السماح لقلة من الأخريات بأن يعرفن، خاصة عندما يكن أيضًا يشاركنك مشكلتكِ، هي وسيلة للخروج من عزلتكِ المؤلمة.

٤- نمِّي جانبك الروحي من خلال الممارسة اليومية.

ما يعنيه ذلك

حسنًا، هذا يعني أشياء مختلفة بالنسبة إلى أشخاص مختلفين. بالنسبة إلى بعضكن، فإن الفكرة برمتها منفِّرة على الفور، وربما تتساءلين ما إذا كان بوسعك تجاوز هذه الخطوة. لا تريدين أي شيء متعلق بـ«الرب». تبدو هذه المعتقدات بالنسبة إليكِ غير ناضجة وساذجة، وأنتِ أكثر تمرسًا من أن تأخذي أي شيء من ذلك على محمل الجد.

ربما منكن من يصلين بعزم بالفعل لإله يبدو وكأنه لا يسمعهن. أخبرتِه بما هو ليس على ما يرام، وما يحتاج للإصلاح، وما زلت تعيسة. أو ربما صليت بشدة فترة طويلة للغاية من دون نتائج واضحة، إلى درجة أنك غضبت، أو

استسلمت، أو تشعرين بالخيانة، وتتساءلين عن الشيء الرهيب الذي تُعاقبين من أجله.

سواء كنت تؤمنين بالرب أم لا، ولو كنت تؤمنين به، سواء كنت تتحدثين معه أم لا، فلا يزال بمقدورك ممارسة هذه الخطوة. يمكن أن يعني تنمية جانبك الروحي اتباع أي طريق تختارينه. حتى لو كنت ملحدة بنسبة مائة في المائة، فربما تحصلين على المتعة والعزاء من تمشية هادئة، أو تأمُّل الغروب، أو أحد جوانب الطبيعة. تدور هذه الخطوة حول كل ما يأخذك أبعد من نفسك، نحو منظور أوسع للأشياء. اكتشفي ما يجلب لك السلام والصفاء وخصصي بعض الوقت، على الأقل نصف ساعة يوميًّا، لتلك الممارسة. مهما كانت ظروفك تثير اليأس، يمكن لهذا النظام أن يجلب لك الطمأنينة، والراحة أيضًا.

إذا كنت مترددة بخصوص ما إذا كان هناك وجود لقوى عليا في الكون، فقد ترغبين في محاولة التصرف كما لو كنت تؤمنين، حتى لو لم تكوني كذلك. إن البدء في تسليم ما لا يمكنك التعامل معه إلى قوة أكبر من ذاتك، يمكنه أن يجلب راحة كبيرة. أو لو شعرت أنك مُجبرة على شيء لا ترغبين في فعله، فماذا عن استخدام مجموعة دعم الأقران الخاصة بك كقوى عليا؟ بالقطع هناك قوة في المجموعة أكثر مما لدى أي منكن بمفردها. اسمحي لنفسك باستغلال المجموعة كلها للحصول على القوة والدعم، أو اقطعي عهدًا بالاتصال بإحدى العضوات لمساعدتك على تجاوز الأمور عندما يأتي وقت عصيب. اعرفي أنك لم تعودي وحيدة.

إذا كان لديك إيمان نشط، وكنت تتعبدين بانتظام وتصلين كثيرًا، فإن تنمية جانبك الروحي قد تعني الثقة بأن ما يحدث في حياتك له أسبابه ونتائجه الخاصة، وأن الرب هو المسؤول عن شريكك، لا أنت. خذي وقتًا هادئًا للتأمل والصلاة، واطلبي الإرشاد حول كيفية عيش حياتك الخاصة، في حين تطلقين من حولك ليعيشوا حياتهم.

إن تنمية جانبك الروحي، بغض النظر عن توجهك الديني، يعني في الأساس التخلي عن الإرادة الذاتية، وعن التصميم على جعل الأمور تسير على النحو الذي تعتقدين أنه يجب أن تكون عليه. بدلًا من ذلك، يجب أن تتقبلي حقيقة أنك قد لا تعرفين ما هو الأفضل في موقف معين، سواء لنفسك أو لشخص آخر. قد تكون هناك نتائج وحلول لم تفكري فيها على الإطلاق، أو ربما تكون تلك التي خشيتها أكثر من غيرها وحاولت منعها جاهدة، هي تحديدًا الضرورية حتى تبدأ الأمور في التحسن. إن الإرادة الذاتية تعني الإيمان بأنك وحدك من تملكين كل الإجابات. التخلي عن الإرادة الذاتية يعني أن تصيري على استعداد للثبات والانفتاح وانتظار التوجيه لنفسك. إنه يعني التخلي عن الخوف (كل العبارات

التي تبدأ بـ«ماذا لو») وعن اليأس (كل العبارات التي تبدأ بـ«لو فقط») واستبدالها بأفكار وعبارات إيجابية عن حياتك.

ما تتطلبه تنمية جانبك الروحي

يتطلب ذلك الاستعداد، وليس الإيمان. كثيرًا ما يأتي الإيمان مع الاستعداد. إذا كنتِ لا ترغبين في الإيمان، فلن تحصلي عليه في الغالب، لكن على الرغم من ذلك قد تجدين صفاءً أكثر مما كان لديك من قبل.

تتطلب تنمية جانبك الروحي أيضًا استخدامك للتوكيدات للتغلب على الأنماط القديمة في التفكير والشعور، ولاستبدال نظم المعتقدات القديمة. سواء كان لديك أي إيمان بقوى عليا أم لا، يمكن للتوكيدات أن تغير حياتك. استخدمي بعضًا من تلك الموجودة في الملحق ٢، أو ما هو أفضل من ذلك، قومي بتأليف مجموعة خاصة بك. اجعليها إيجابية تمامًا، وكرريها في صمت، أو بصوت مرتفع لو أمكن ذلك، في كل فرصة تسنح لك. كي نبدأ فقط، إليك واحدة: «لم أعد أعاني. حياتي مليئة بالفرح، والازدهار، والرضا».

لماذا من الضروري تنمية جانبك الروحي

من دون تنمية الجانب الروحي، يكاد يكون من المستحيل التخلي عن الإدارة والتحكم، والإيمان بأن كل شيء سيسير كما هو مقدر له.

الممارسة الروحية تهدئك، وتساعد على تغيير منظورك من كونكِ ضحية لكونكِ ممتلئة بالأمل.

إنه مصدر للقوة في الأزمات. عندما تكون المشاعر أو الظروف غامرة، فأنت بحاجة إلى مورد أعظم من ذاتك يمكنك اللجوء إليه.

يكاد يكون من المستحيل التخلي عن الإرادة الذاتية من دون تنمية الجانب الروحي، ومن دون التخلي عن الإرادة الذاتية لن تتمكني من اتخاذ الخطوة التالية. لن تستطيعي التوقف عن إدارة الرجل الموجود في حياتك والتحكم فيه، لأنك ما زلتِ تؤمنين أن مهمتك هي فعل ذلك. لن تقدري على التنازل عن التحكم في حياته لقوى أعلى منك.

ما تنطوي عليه تنمية جانبك الروحي

لقد تحررت من المسؤولية الجسيمة عن إصلاح كل شيء، والتحكم في الرجل الموجود في حياتك، ومنع الكوارث.

لديك أدوات للعثور على الراحة لا تتطلب منك التلاعب بأي شخص آخر ليفعل ما ترغبينه أو يصير كما تريدينه. لا يجب أن يتغير أحد حتى تشعري بالرضا. نظرًا لأن لديك طريقة للوصول إلى الغذاء الروحي، فإن حياتك وسعادتك تصير تحت سيطرتك أكثر، وأقل تأثرًا بأفعال الآخرين.

٥- توقفي عن إدارته والتحكم فيه.

ما يعنيه ذلك

إن التوقف عن إدارته والتحكم فيه يعني عدم المساعدة وعدم إعطاء النصائح. لنفترض رجاء، أن هذا الشخص البالغ الآخر الذي تساعدينه وتنصحينه لديه القدرة نفسها مثلك ليعثر لنفسه على وظيفة، أو شقة، أو معالِج، أو اجتماع لزمالة مدمني الكحوليات المجهولين، أو أي شيء آخر يحتاجه. قد لا يكون لديه الدافع بالقدر نفسه مثلك للعثور على هذه الأشياء لنفسه، أو لحل مشكلاته الخاصة. لكن عندما تتولين محاولة حل مشكلاته نيابة عنه، فإنه يتحرر من مسؤوليته الخاصة عن حياته. أنت مسؤولة عن رفاهه إذن، وعندما تفشل جهودك المبذولة نيابة عنه، ستكونين أنتِ الشخص الذي يلقي عليه باللوم.

دعيني أعطيك مثالًا عن كيفية عمل هذا: كثيرًا ما أتلقى اتصالات من زوجات وصديقات يرغبن في تحديد موعد لشركائهن. دومًا أصر على أن يحدد هؤلاء الرجال مواعيدهم معي بأنفسهم. إذا لم يكن لدى الشخص، الذي يفترض أن يكون العميل، حافزًا كافيًا لاختيار مُعالِجه، وتحديد الموعد الخاص به، فكيف سيكون لديه الدافع للاستمرار في العلاج والعمل على تعافيه الشخصي؟ في وقت سابق من عملي كمُعالِجة، كنت أقبل هذه المواعيد، وفي النهاية أتلقى مكالمة أخرى من الزوجة أو الصديقة تقول إنه غيَّر رأيه بشأن رؤية شخص ما، أو إنه لا يرغب في زيارة مُعالِجة أنثى، أو إنه يريد رؤية شخص لديه مؤهلات مختلفة. كان هؤلاء النساء يسألنني بعد ذلك ما إذا كنت أستطيع التوصية بشخص آخر يمكنهن الاتصال به لتحديد موعد آخر له. تعلمت ألا آخذ مواعيد أبدًا حددها شخص لأي شخص آخر، وأن أطلب من هؤلاء الزوجات والصديقات بدلًا من ذلك الحضور لرؤيتي بأنفسهن.

إن عدم إدارته والتحكم فيه يعني أيضًا التخلي عن لعب دور تشجيعه ومدحه. من المحتمل أيضًا أنكِ استخدمتِ هذه الأساليب لمحاولة حمله على فعل ما تريدينه، وهذا يعني أنها صارت أدوات للتلاعب به. المديح والتشجيع قريبان للغاية من الضغط، وعندما تفعلين ذلك فإنكِ تحاولين التحكم في حياته مرة أخرى. فكري في سبب مدحك لشيء فعله. هل ذلك للمساعدة في رفع تقديره الذاتي؟ هذا تلاعب. هل ذلك من أجل أن يستمر في السلوك الذي تمتدحينه، أيًّا ما كان؟ هذا تلاعب. هل ذلك ليعرف كم أنتِ فخورة به؟ قد يكون

هذا عبئًا عليه تحمُّله. دعيه ينمي شعوره بالفخر من إنجازاته الخاصة. وإلا فإنك تقتربين بشكل خطير من لعب دور الأمومة معه. إنه ليس بحاجة إلى أم أخرى (مهما كانت والدته سيئة!)، والأهم من ذلك بكثير، هو أنك لست بحاجة إليه ليكون طفلك.

إن ذلك يعني أن تتوقفي عن المراقبة. قللي من انتباهك لما يفعله، وأولي مزيدًا من الاهتمام لحياتك الخاصة. في بعض الأحيان، عندما تبدئين في التخلي عن الأمور، فإن شريكك سوف «يُصعِّد الموقف» إذا جاز التعبير، كي يبقيك متعلقة بالمراقبة والشعور بالمسؤولية عن النتيجة. قد تسير الأمور فجأة من سيئ إلى أسوأ بالنسبة إليه. دعيها! مشكلاته تخصه وعليه حلها، ولا تخصك أنتِ. دعيه يتحمل كامل المسؤولية عن مشكلاته، وكامل الفضل عن حلوله. ابقي بعيدة عن الأمر. (إذا كنت مشغولة بحياتك الخاصة، وتمارسين تنمية جانبك الروحي، فسوف يكون من الأسهل بالنسبة إليكِ إبعاد نظرك عنه).

يعني ذلك الانفصال. يتطلب الانفصال فصل غرورك عن مشاعره، وخاصة عن أفعاله ونتائجها. يتطلب ذلك أن تسمحي له بالتعامل مع عواقب سلوكه، وألا تنقذيه من أي من آلامه. يمكنك الاستمرار في الاهتمام بأمره، لكنك لا تعتنين به. تسمحين له بالعثور على طريقه الخاص، تمامًا مثلما تعملين على العثور على طريقك.

ما يتطلبه التوقف عن إدارته والتحكم فيه

يتطلب ذلك أن تتعلمي ألا تقولي أو تفعلي أي شيء. هذه واحدة من أصعب المهام التي تواجهينها خلال تعافيكِ. عندما تكون حياته فوضوية، وعندما يريد كل شيء بداخلك تولي زمام الأمور، وأن تنصحيه وتشجعيه، وتتلاعبي بالموقف بأي طريقة في وسعك، عليكِ تعلم الثبات، واحترام هذا الشخص الآخر بما يكفي للسماح بأن يكون الصراع خاصًّا به، وليس بك أنتِ.

يتطلب الأمر مواجهة مخاوفك الخاصة فيما يتعلق بما قد يحدث له ولعلاقتكما، إذا تخلّيتِ عن إدارة كل شيء، ثم العمل على التخلص من مخاوفك بدلًا من التلاعب به.

يتطلب ذلك منك استغلال ممارساتك الروحية لدعمك عندما ينتابك الخوف. إن نموك الروحي مهم بشكل خاص وأنت تتعلمين التخلي عن الشعور بأنه يجب عليكِ إدارة كل شيء. يمكن أن تشعري جسديًّا وكأنك تسقطين بالفعل من أعلى جرف عندما تبدئين في التخلي عن التحكم في الآخرين الموجودين في حياتك. يمكن أن يكون الشعور بأنك فقدت السيطرة على نفسك، عندما تحررين الآخرين من محاولاتك للتحكم، أمرًا مرعبًا. يمكن أن تساعدك

ممارستك الروحية هنا، لأنه بدلًا من ترك الأمور للفراغ، بوسعك التخلي عن التحكم فيمن تحبينهم لقواكِ العليا.

يتطلب الأمر نظرة فاحصة على ما هو كائن الفعل، بدلًا مما تأملين أن يكون عليه الوضع. بينما أنت تتخلين عن الإدارة والتحكم، عليكِ أيضًا التخلي عن فكرة أنه «عندما يتغير سأصبح سعيدة». قد لا يتغير أبدًا. عليك التوقف عن محاولة إجباره. ويجب أن تتعلمي أن تكوني سعيدة على أي حال.

لماذا من الضروري التوقف عن إدارته والتحكم فيه

ما دام تركيزك ظل منصبًّا على تغيير شخص أنت عاجزة حِياله (ونحن جميعًا عاجزون عن تغيير أي شخص باستثناء أنفسنا)، فلا يمكنك استغلال طاقتك للعمل على مساعدة نفسك. لسوء الحظ، يروق لنا تغيير شخص آخر أكثر بكثير من العمل على أنفسنا، لذا حتى نتخلى عن الفكرة السابقة، لن نتمكن أبدًا من العمل على تلك الأخيرة.

معظم الجنون واليأس الذي تشعرين به يأتي مباشرة من محاولة الإدارة والتحكم فيما لا يمكنك السيطرة عليه. فكري في كل المحاولات التي حاولتها: الخطب التي بلا نهاية، والتوسل، والتهديدات، والرشاوى، وربما حتى العنف، وكل الطرق التي جربتها ولم تفلح. وتذكَّري كيف شعرت بعد كل محاولة فاشلة. تراجع تقديركِ لذاتك درجة أخرى، وصرت أكثر قلقًا، وأكثر عجزًا، وأكثر غضبًا. السبيل الوحيد للخروج من كل هذا هو التخلي عن محاولة التحكم فيما لا يمكنك السيطرة عليه... هو وحياته.

أخيرًا، من الضروري التوقف لأنه لن يتغير أبدًا تقريبًا في مواجهة ضغوطك. ما يجب أن يكون مشكلته، يبدأ في الظهور وكأنه مشكلتك أنتِ، وبطريقة ما ينتهي بك الأمر وقد تورطت فيها، ما لم تتخلي عنها. حتى إن حاول استرضاءك ببعض الوعود بتغيير أساليبه، فسوف يعود على الأرجح لسلوكه القديم، مع كثير من الاستياء حيالك غالبًا عندما يفعل ذلك. تذكَّري: لو كنت السبب في تخليه عن سلوك ما، فستكونين أيضًا السبب وراء استئنافه لهذا السلوك.

مثال: هناك اثنان من الشباب في مكتبي. أحاله ضابط المراقبة الخاص به بسبب جرائمه المتعلقة بالكحوليات أو المخدِّرات، فهو موجود هناك لأنه تورط في مشكلة مع القانون. أما هي، فهي هناك لأنها تحاول الذهاب معه لكل مكان. ترى أن مهمتها إبقاؤه على الطريق القويم. كما هو شائع في مثل هذه الحالات، فقد أتى كلاهما من منازل يعاني فيها أحد الوالدين على الأقل إدمان الكحوليات. بينما هما يجلسان أمامي، يمسكان بأيدي بعضهما، ويخبرانني أنهما سيتزوجان.

تقول الشابة، أحيانًا بتعاطف مشوب بالخجل، وأحيانًا بتصميم حازم:

ـ أعتقد أن الزواج سيساعده.

يومئ بخجل:

ـ أجل. إنها تمنعني من الجموح الزائد. فهي تساعدني كثيرًا.

هناك نبرة ارتياح في صوته، وتتوهج صديقته من السعادة لإيمانه بها، وللمسؤولية عن حياته التي أُوكلت إليها.

وأحاول بلطف ـ في مواجهة أملهما وحبهما ـ أن أوضح أنه إذا كان يعاني مشكلة مع الكحوليات أو المخدرات الأخرى، وكانت هي السبب في تمهله أو توقفه عن تناول الشراب أو تعاطي المخدرات الآن، فستكون السبب أيضًا وراء تسريع أو بداية تناوله للشراب وتعاطيه للمخدرات مرة أخرى لاحقًا. أُحذر كليهما من أنه سيقول لها يومًا ما في خضم جدال: «لقد أقلعت من أجلكِ، وما الفارق الذي صنعه ذلك؟ أنتِ لست سعيدة أبدًا، لذا لِمَ يجب عليَّ الاستمرار في المحاولة؟». سرعان ما ستفرِّق بينهما القوى نفسها التي تبدو الآن وكأنها تجمعهما.

ما هي الآثار المترتبة على توقفك عن إدارته والتحكم فيه

قد يصبح غاضبًا للغاية، ويتهمك بأنك لم تعودي تهتمين به. يتولد هذا الغضب نتيجة فزعه من الاضطرار لتحمل مسؤولية حياته الخاصة. ما دام بوسعه الشجار معك، أو تقديم الوعود لك، أو محاولة استعادتك ثانية، فإن صراعه في الخارج معكِ، وليس بالداخل مع نفسه. (هل يبدو ذلك مألوفًا؟ هذا صحيح بالنسبة إليك أيضًا، ما دام صراعك معه).

قد تجدين أنه لم يعد هناك كثير للحديث عنه ما إن يتوقف كل التملق، والجدال، والتهديد، والشجار، والتصالح. لا بأس. اتلي توكيداتك لنفسك بهدوء وسط الصمت.

من المحتمل جدًّا أنه ما إن تتخلي حقًّا عن إدارته والتحكم فيه، سيتحرر قدر كبير من طاقتك، يمكنك عندها استغلالها لاستكشاف ذاتك وتنميتها وتعزيزها. مع ذلك، من المهم معرفة أن الإغراء سيكون موجودًا حتى تبحثي خارج ذاتك مرة أخرى عن سبب للوجود. اكبحي هذه الرغبة، وأبقي تركيزك منصبًّا على ذاتك.

يقتضي العدل ذكر أنك عندما تتخلين عن دورك في تسهيل حياته، قد تصبح الأمور فوضوية، وقد تتلقين بعض الانتقادات من أشخاص لا يعرفون ما تفعلينه (أو ما لا تفعلينه). حاولي ألا تكوني دفاعية، ولا تكلفي نفسك عناء الخوض في تفسيرات مفصلة لهم. انصحيهم بقراءة هذا الكتاب لو كنت تريدين ذلك، ثم اتركي الموضوع. وفي حال أصروا، تجنبيهم لبعض الوقت.

عادة ما يكون مثل هذا النقد أقل حدوثًا وأقل حدة بكثير مما نتوقعه ونخشاه. نحن أسوأ نقاد لأنفسنا، ونُسقِط توقعاتنا للنقد على الآخرين من المحيطين بنا، فنراه ونسمعه في كل مكان. كوني في صف نفسك في خضم كل هذا، وسيصبح العالم مكانًا أكثر قبولًا على نحو سحري.

أحد الآثار المترتبة على التخلي عن إدارة الآخرين والتحكم فيهم، هي أنه يجب عليك التخلي عن هوية «كونك مفيدة»، لكن من المفارقات أن فعل التخلي هذا في حد ذاته غالبًا ما يكون هو الشيء الوحيد الأكثر فائدة الذي يمكنك فعله لمن تحبين. إن هويتك «بوصفك مفيدة» هي شيء لتعزيز كبريائك. إذا أردت حقًّا أن تكوني مفيدة، دعي مشكلاته وساعدي نفسك.

٦- تعلمي ألا تتورطي في الألاعيب.

ما يعنيه ذلك

يأتي مفهوم الألاعيب عند تطبيقها على الحوار بين شخصين، من نوع العلاج النفسي المعروف باسم تحليل المعاملات. إن الألاعيب عبارة عن طرق منظمة للتفاعل، تُستخدم لتجنب الحميمية. يلجأ الجميع للألاعيب في تفاعلاتهم في بعض الأحيان، لكن في العلاقات غير الصحية، تكثر الألاعيب. إنها طرق نمطية للاستجابة تساعد على تجنب أي تبادل حقيقي للمعلومات والمشاعر، وتسمح للمشاركين بوضع مسؤولية رفاههم أو ضيقهم في أيدي بعضهم بعضًا. عادة ما تكون الأدوار التي تلعبها النساء اللاتي يفرطن في الحب وشركاؤهن هي أشكال مختلفة من أوضاع المنقِذ والمضطهِد والضحية. يلعب كل من الزوجين كل دور من هذه الأدوار عدة مرات، في تبادُل نمطي. سنشير لدور المنقِذ بالرمز (م)، ونُعرِّفه بوصفه «محاولة المساعدة»، ودور المضطهِد بالرمز (ض)، ونُعرِّفه بوصفه «محاولة إلقاء اللوم»، ودور الضحية بالرمز (ح)، ونُعرِّفه بوصفه «الشخص البريء العاجز». سيوضح السيناريو التالي كيفية عمل هذه اللعبة:

وصل «توم»، الذي غالبًا ما يعود إلى المنزل في وقت متأخر، إلى غرفة نومه للتو. الساعة ١١:٣٠ مساءً، وتبدأ زوجته «ماري» الحديث.

«ماري» (بعيون دامعة): (ح) أين كنت؟ لقد شعرت بقلق بالغ. لم أتمكن من النوم، كنت خائفة للغاية من أن يكون قد وقع حادث. أنت تعرف كيف ينتابني القلق. كيف يمكنك أن تتركني مستلقية هنا هكذا، ولا تتصل على الأقل حتى أعرف أنك لا تزال على قيد الحياة؟

«توم» (مسترضيًا): (م) أوه، يا عزيزتي، أنا آسف. ظننت أنك ستكونين نائمة، ولم أرغب في إيقاظك بالاتصال. لا تنزعجي. أنا في المنزل الآن، وسأتصل في المرة القادمة، أعدكِ بذلك. ما إن أستعد للنوم، سأدلك ظهرك، وستشعرين بالتحسن.

«ماري» (ينتابها الغضب): (ض) لا أريدك أن تلمسني! تقول إنك ستتصل في المرة القادمة! هذه مزحة. لقد أخبرتني في المرة الأخيرة التي حدث فيها هذا أنك ستتصل، وهل فعلت؟ لا! إنك لا تهتم إذا كنت أرقد هنا، وأفكر فيك وأنت ميت على الطريق السريع. أنت لا تفكر في أي شخص آخر أبدًا، لذا فأنت لا تعرف الشعور بالقلق حيال شخص تحبه.

«توم» (عاجزًا): (ح) هذا ليس صحيحًا يا عزيزتي. لقد كنت أفكر بك بالفعل. لم أرغب في إيقاظك. لم أعرف أنك ستكونين مستاءة. كنت أحاول مراعاتك فقط. يبدو أنه مهما حاولت، فأنا مخطئ. ماذا لو اتصلت وكنتِ نائمة؟ سأكون ساعتها أحمق لإيقاظك. لا يمكنني الفوز.

«ماري» (تتراجع): (م) هذا ليس صحيحًا الآن. كل ما في الأمر هو أنك مهم للغاية بالنسبة إليَّ، وأريد أن أعرف أنك بخير، ولم تدهسك سيارة في مكان ما. لا أحاول أن أجعلك تشعر بالسوء، أريدك فقط أن تفهم أنني أقلق عليك لأنني أحبك كثيرًا. أنا آسفة لأنني غضبت بشدة.

«توم» (شعر بأنه صارت له اليد العليا): (ض) حسنًا، إذا كنت تقلقين بشدة، فلِمَ لا تشعرين بالسعادة لرؤيتي عندما أعود إلى المنزل؟ لِمَ تلقين في وجهي بكل هذه الولولة بشأن مكان وجودي؟ ألا تثقين بي؟ لقد سئمت من الاضطرار لشرح كل شيء لكِ طوال الوقت. لو كنت تثقين بي، كنت ستخلدين إلى النوم، وعند عودتي إلى المنزل كنت ستشعرين بالسعادة لرؤيتي، بدلًا من مهاجمتي! في بعض الأحيان أعتقد أنك فقط تحبين الشجار.

«ماري» (صوتها يتعالى): (ض) أشعر بالسعادة لرؤيتك! بعد الاستلقاء هنا لساعتين وأنا أتساءل أين كنت؟ إذا كنت لا أثق بك، فذلك لأنك لا تفعل شيئًا أبدًا حتى تساعدني على بناء تلك الثقة. أنت لا تتصل، وتلومني لشعوري بالاستياء، ثم تتهمني بأنني لست لطيفة معك عندما تجرجر قدميك أخيرًا داخلًا من الباب! لِمَ لا تستدير فقط وتعود من حيث أتيت، أينما كنت طوال المساء!

«توم» (مهدئًا إياها): (م) انظري، أعلم أنك مستاءة، وأمامي يوم حافل غدًا. ماذا لو صنعت لك كوبًا من الشاي؟ هذا هو ما تحتاجينه. بعدها سأستحم وآتي للفراش. اتفقنا؟

«ماري» (تبكي): (ح) أنت فقط لا تفهم شعوري وأنا أنتظر وأنتظر، وأنا أعلم أنك تستطيع الاتصال لكنك لا تفعل، لأنني لا أهمك إلى هذه الدرجة...

هل نتوقف هنا؟ كما ترين على الأرجح، يمكن أن يستمر هذان الاثنان في تبادل المواقع في مثلث أدوارهما كمنقذ ومضطهِد وضحية لساعات أو أيام أو حتى سنوات إضافية كثيرة. إذا وجدت نفسك تستجيبين لأي تصريح أو فعل لشخص آخر من أي موقع من هذه المواقع، فاحذري! أنت تشاركين في دورة لا يمكن الفوز بها من الاتهام، والدحض، واللوم، واللوم المضاد، والتي بلا مبرر، وغير مجدية، ومهينة. توقفي. تخلي عن محاولة جعل الأمور تسير بالطريقة التي ترغبينها من خلال كونك لطيفة أو غاضبة أو عاجزة. غيِّري ما تستطيعين تغييره، مما يعني أن تغيري نفسك! توقَّفي عن الحاجة إلى الفوز. توقفي عن الحاجة إلى القتال، أو إجباره على منحك سببًا جيدًا أو عذرًا لسلوكه أو إهماله. توقفي عن الحاجة إلى أن يكون آسفًا بدرجة كافية.

ما يتطلبه عدم التورط في الألاعيب

يتطلب عدم التورط، ألا تستجيبي بأي طريقة من الطرق التي تعرفين أنها ستُبقي اللعبة مستمرة، على الرغم من أنك ترغبين في ذلك. بل تستجيبين بطريقة تنهي اللعبة. الأمر صعب في البداية بعض الشيء، لكن مع الممارسة ستتقنينه بسهولة (لو أتقنت أيضًا التحكم في رغبتك في ممارسة الألاعيب في المقام الأول، والتي هي جزء من الخطوة السابقة، التخلي عن الإدارة والتحكم).

لنلقِ نظرة ثانية على الموقف أعلاه، ونرى كيف يمكن أن تبتعد «ماري» عن هذا المثلث المميت مع «توم». بدأت «ماري» الآن في تنمية جانبها الروحي، وهي تدرك أنه ليس من شأنها أن تحاول إدارة «توم» والتحكم فيه. نظرًا لأنها تعمل على الاعتناء بنفسها، في وقت سابق هذا المساء، عندما بدأ الوقت يتأخر ولم يعد «توم» إلى المنزل، بدلًا من أن تدع نفسها تتوتر وتنفعل لذلك، اتصلت بصديقة في مجموعة الدعم الخاصة بها. تحدثتا عن مخاوفها المتزايدة، مما ساعد على تهدئتها. كانت «ماري» بحاجة إلى أن يستمع أحدهم لشعورها، وأنصتت صديقتها بتفهم لكن من دون تقديم النصح. بعد أن أنهت الاتصال، مارست واحدة من التوكيدات المُفضَّلة لديها: «حياتي موجهة توجيهًا إلهيًّا، وأنا أنمو في سلام، وأمان، وصفاء، في كل يوم وكل ساعة». حيث إنه لا يمكن لأحد أن ينشغل بفكرتين منفصلتين في الوقت ذاته، وجدت «ماري» أنها عندما

شغلت أفكارها بكلمات التوكيد الهادئة، صارت هادئة ومرتاحة. عندما وصل «توم» إلى المنزل في الساعة الحادية عشرة والنصف، كانت نائمة. أيقظها عندما دخل إلى الغرفة، وشعرت على الفور بالانزعاج والغضب يعودان، لذا كررت توكيدها لنفسها عدة مرات، وقالت:

ـ مرحبًا، «توم»، أنا سعيدة لأنك في المنزل.

الآن، لطالما اعتاد «توم» الشجار تحت هذه الظروف، واحتار بعض الشيء من تحيتها العارضة. يبادر بعذره على نحو دفاعي:

ـ كنت سأتصل بك، لكن...

تنتظر «ماري» حتى ينهي حديثه، وتقول:

ـ يمكننا الحديث عن الأمر في الصباح إن كنت ترغب في ذلك. أشعر بالنعاس بدرجة كبيرة الآن. ليلة سعيدة.

في حال كان «توم» يشعر بالذنب بسبب تأخر الوقت، فإن الشجار مع «ماري» كان في الواقع سيخفف من إحساسه بالذنب. يمكنه إخبار نفسه ساعتها أنها امرأة سليطة متذمرة، وستصير المشكلة خاصة بها لتذمرها، بدلًا من أن تكون مشكلته لتأخره. بهذا الوضع، ظل هو مع شعوره بالذنب، وهي لا تعاني بسبب أفعاله. هذا هو ما يجب أن تكون الحال عليه.

يشبه الوضع نوعًا ما لعبة كرة الطاولة، عند أداء كليكما دور المنقِذ والمضطهِد والضحية. تستمرين في ضرب الكرة مرة أخرى، عندما تأتي باتجاهك. حتى لا تتورطي في اللعب، عليك تعلم ترك الكرة تمر من جوارك تمامًا، وتتدحرج من حافة الطاولة. واحدة من أعظم الطرق للتخلي عن الأمر هي الاعتياد على استخدام كلمة «أوه». على سبيل المثال، ردًّا على عذر «توم»، يمكن أن تجيب «ماري» قائلة فقط: «أوه»، وتعود للنوم. عدم الوقوع في الصراع الضمني لطبيعة التفاعل بين المنقِذ والمضطهِد والضحية، يمنح شعورًا بالقوة. إن عدم التورط، والحفاظ على تركيزك وكبريائك، شعور رائع. وهذا يعني أنك اتخذت خطوة أخرى نحو تعافيك.

لِمَ من الضروري عدم التورط في الألاعيب

بادئ ذي بدء، افهمي أن أدوار اللعبة التي نلعبها لا تقتصر على مجرد التبادل اللفظي. إنها تمتد إلى الطريقة التي نلعب بها حياتنا، ولكل منا دور معين قد يفضله على وجه الخصوص.

ربما كان دورك هو دور المنقِذ. من المألوف والمريح بالنسبة إلى كثير من النساء اللاتي يفرطن في الحب الشعور بأنهن يعتنين (يُدِرن ويتحكمن) بشخص آخر. اخترن هذا الطريق من وسط تاريخهن المليء بالفوضى و/أو الحرمان، كوسيلة للبقاء في أمان واكتساب قدر من قبول الذات. يفعلن هذا مع الأصدقاء، وأفراد الأسرة، وفي كثير من الأحيان في حياتهن المهنية أيضًا.

أو ربما تجدين نفسك تلعبين دور المضطهِد، المرأة العازمة على اكتشاف الخطأ والإشارة إليه، وتصحيح الأمور. يجب أن تعيد هذه المرأة خلق الصراع مرارًا وتكرارًا مع قوى الظلام التي هزمتها كطفلة، على أمل أن تنعم بتكافؤ أكبر في المعركة الآن وقد صارت بالغة. إنها غاضبة منذ الطفولة، وتسعى للانتقام لنفسها في الحاضر بسبب الماضي، فهي مقاتلة، وهجومية، ومجادلة، وسليطة اللسان. هي بحاجة إلى إنزال العقاب. وهي تطلب الاعتذار والانتقام.

وأخيرًا، قد تكونين للأسف الضحية، الأكثر ضعفًا من بين الثلاثة، ولا ترين أي خيارات سوى أن تكوني تحت رحمة سلوك الآخرين. ربما بدا أنه لم توجد خيارات أخرى عندما كنت طفلة، بخلاف كونك الضحية، لكن الدور صار مألوفًا للغاية الآن، إلى درجة أنه يمكن اكتساب القوة منه بالفعل. هناك طغيان في الضعف، وعُملَته هي الذنب، وهذه هي عُملة التفاعل في علاقات الضحية.

إن لعب أي من هذه الأدوار، سواء في محادثة أو في الحياة، يُبقي التركيز بعيدًا عنكِ، ويبقيك في نمط طفولتك من الخوف والغضب والعجز. لا يمكنك تنمية إمكانياتك كإنسان متطور بالكامل، وكبالغة مسؤولة عن حياتها، إذا لم تتخلي عن كل من هذه الأدوار المقيِّدة، وهذه الطرق في الهوس بالآخرين من حولك. طالما ظللتِ متورطة في هذه الأدوار وهذه الألاعيب، سيبدو وكأن شخصًا آخر يمنعك من تحقيق هدفك في السعادة. ما إن تتخلي عن الألاعيب، ستتحملين المسؤولية الكاملة عن سلوكك، وخياراتك، وحياتك الخاصة. في الواقع، ما إن تتوقف الألاعيب، حتى تصبح خياراتك (سواء تلك التي اخترتها بالفعل، أو تلك التي صارت تمثل الآن خيارات أخرى متاحة) أكثر وضوحًا، وأقل مدعاة لتجنبها.

ما ينطوي عليه عدم التورط في الألاعيب

عليكِ الآن تنمية طرق جديدة للتواصل مع نفسك ومع الآخرين، تُظهر استعدادك لتحمل مسؤولية حياتك. قللي من: «لولا أن...»، وأكثري للغاية من: «الآن، أنا أختار أن...».

عندما تبدئين ممارسة هذه الخطوة، ستحتاجين كل الطاقة التي تحررت من خلال التخلي عن الإدارة والتحكم، لتجنب الوقوع في الألاعيب (حتى الإعلان

قائلة: «أنا لا ألعب»، هو مشاركة في اللعب). يصير الأمر أسهل كثيرًا مع الممارسة، وبمرور الوقت يُقوي نفسه بدرجة كبيرة.

ستحتاجين أن تتعلمي الحياة من دون إثارة المعارك الحارة، وتلك الدراما التي كنت تتقاسمين فيها دور البطولة وتستهلك الوقت والطاقة. ليس من السهل فعل هذا. دفنتْ كثير من النساء اللاتي يفرطن في الحب مشاعرهن بعمق شديد، إلى درجة أنهن بحاجة إلى الإثارة الناتجة عن المشاحنات والفراق والمصالحات كي يشعرن حتى إنهن على قيد الحياة. احذري! عدم وجود شيء للتركيز عليه سوى حياتك الداخلية قد يكون مملًّا في البداية. لكن إذا استطعتِ الثبات مع الملل، فسيتحوَّل إلى اكتشاف للذات. وستكونين على استعداد للخطوة القادمة.

٧- واجهي مشكلاتك الخاصة وأوجه قصورك بشجاعة.

ما يعنيه ذلك

إن مواجهة مشكلاتك الخاصة تعني أنه بعد تخليك عن إدارة الآخرين والتحكم فيهم، وعن الألاعيب، لم يبقَ لديك شيء الآن ليصرف انتباهك عن حياتك، ومشكلاتك، وألمك الخاص. هذا هو الوقت الذي تحتاجين فيه البدء في النظر إلى نفسك بعمق، بمساعدة برنامجك الروحي، ومجموعة الدعم الخاصة بكِ، ومُعالِجتك لو كانت لديك واحدة. ليس من الضروري دومًا أن تكون لديك معالِجة لهذه العملية. في برامج المجهولين على سبيل المثال، يمكن للناس الذين حققوا درجة من التعافي أن يصبحوا رعاة للقادمين الجدد، ومن خلال ذلك الدور عادة ما يساعدون أولئك الذين يرعونهم وهم يمرون بعملية اكتشاف الذات هذه.

إنه يعني أيضًا أن تلقي نظرة فاحصة على حياتك الخاصة في الوقت الحالي، وعلى كل ما يمنحك شعورًا جيدًا، وما يجعلك تشعرين بعدم الارتياح أو عدم السعادة. اكتبيها في قوائم. انظري للماضي أيضًا. تفحصي كل الذكريات الجيدة والسيئة، والإنجازات، والإخفاقات، والأوقات التي تعرضت فيها للأذى، والأوقات التي أديت فيها الأذى. انظري لكل ذلك مرة أخرى من خلال الكتابة. ركزي على المجالات ذات الصعوبة الخاصة. إذا كان الجنس أحد هذه المجالات، اكتبي تاريخًا جنسيًّا شخصيًّا كاملًا. في حال كان الرجال يُمثلون دومًا مشكلة بالنسبة إليكِ، ابدئي بأقدم علاقاتك مع الرجال، ومرة أخرى، اكتبي تاريخًا كاملًا. الوالدان؟ استخدمي التقنية نفسها معهما. ابدئي منذ البداية، واكتبي. أجل، إنه قدر كبير من الكتابة، لكنها أداة لا تقدر بثمن لمساعدتك على ترتيب ماضيك، والبدء في التعرف على الأنماط والمواضيع المتكررة في صراعاتك مع نفسك والآخرين.

عندما تبدئين هذه العملية، أدِّي المهمة بشكل كامل قدر استطاعتك قبل أن تتوقفي. هذه تقنية سترغبين في استخدامها مرة أخرى لاحقًا، عند ظهور مجالات بها مشكلات. ربما ستركزين في البداية على العلاقات. لاحقًا، في وقت آخر، قد ترغبين في كتابة تاريخك الوظيفي، وشعورك حِيال كل وظيفة منها قبل أن تبدئي، وخلال فترة عملك، وبعدها. فقط، دعي ذكرياتك وأفكارك ومشاعرك تتدفق. لا تتفحصي كتابتك بحثًا عن أنماط خلال عملك، افعلي هذا لاحقًا.

ما تتطلبه مواجهة مشكلاتك الخاصة وأوجه قصورك بشجاعة

ستضطرين للكتابة بقدر كبير جدًّا، مما يجعل من الضروري الالتزام بالوقت والجهد اللازمين لإنجاز ذلك. ربما لا تكون الكتابة وسيلة تعبير سهلة أو مريحة بالنسبة إليكِ. مع ذلك، فهي أفضل تقنية لهذا التمرين. لا تقلقي بشأن أدائها على نحو مثالي، أو بشكل جيد. فقط أدِّيها بطريقة منطقية بالنسبة إليك.

ستحتاجين لأن تكوني صادقة تمامًا وأن تكشفي عن ذاتك قدر الإمكان في كل ما تكتبينه.

ما إن تنتهي من هذا المشروع على أفضل نحو تستطيعينه، شاركيه مع شخص آخر يهتم بكِ، وتثقين به. يجب أن يكون هذا الشخص شخصًا يفهم ما تحاولين فعله للتعافي، ويمكنه الاستماع ببساطة لما كتبتِه عن تاريخك الجنسي، وتاريخ علاقاتك، وتاريخك مع والديك، ومشاعرك حِيال نفسك، والأحداث في حياتك، الجيد والسيئ منها. من الواضح أن الشخص الذي تختارينه كمستمع يجب أن يتحلى بالتعاطف والتفهم. ليست هناك حاجة إلى التعليق على الإطلاق، ويجب فهم هذا منذ البداية. لا نصائح، ولا تشجيع. مجرد استماع.

في هذه المرحلة من تعافيك، لا تجعلي شريكك هو الشخص الذي يسمع كل هذا منك. في وقت لاحق بعدها بكثير جدًّا، قد تختارين أن تشاركيه ما كتبته، أو قد لا تفعلين ذلك. لكن من غير الملائم أن تشاركيه هذا الآن. أنت تسمحين لشخص ما بسماع هذا لتجربة شعور أن تسردي حكايتك، وأن تَلقي القبول. هذه ليست أداة لإصلاح المشكلات في العلاقة. الغرض منها هو اكتشاف الذات فقط.

لِمَ من الضروري أن تواجهي مشكلاتك الخاصة وأوجه قصورك بشجاعة

تتورط كثيرات منا، ممن يفرطن في الحب، في تحميل الآخرين اللوم بسبب التعاسة الموجودة في حياتنا، في حين ننكر أخطاءنا وخياراتنا الخاصة. هذا نهج سرطاني في التعامل مع الحياة، يجب استئصاله والقضاء عليه، والوسيلة التي

نؤدي من خلالها هذا هي إلقاء نظرة جيدة وفاحصة وصادقة على أنفسنا. ستتمكنين من اتخاذ الخطوات لتغيير ما يجب تغييره، فقط من خلال رؤية مشكلاتك وعيوبك (وصفاتك الجيدة ونجاحاتك) بوصفها تخصك، بدلًا من كونها مرتبطة به بطريقة ما.

ما تنطوي عليه مواجهة مشكلاتك الخاصة وأوجه قصورك بشجاعة

في البداية، من المرجح جدًّا أنك ستتمكنين من التخلي عن الشعور السري بالذنب المرتبط بكثير من أحداث ومشاعر الماضي. سيمهد هذا الطريق ليسمح بظهور مزيد من السعادة والسلوكيات الصحية في حياتك.

بعد ذلك، لأن شخصًا ما قد سمع أسوأ أسرارك ولم تدمرك هذه الحقيقة، فستبدئين في الشعور بالأمان في العالم بدرجة أكبر.

عندما تتخلين عن لوم الآخرين، وتتحملين مسؤولية اختياراتك، تصيرين حرة في تبني جميع أنواع الخيارات التي لم تكن متاحة لك عندما كنت ترين نفسك ضحية للآخرين. يُعِدك هذا للبدء في تغيير تلك الأشياء في حياتك التي ليست جيدة بالنسبة إليك، أو غير مُرضية، أو لا تشعرك بالإشباع.

٨- نمِّي كل ما تحتاجين لتطويره في نفسك.

ما يعنيه ذلك

إن تنمية كل ما تحتاجين لتطويره في نفسك يعني ألا تنتظريه حتى يتغير قبل المضي قدمًا في الحياة. هذا يعني أيضًا عدم انتظار دعمه، ماليًّا أو عاطفيًّا أو في الأمور العملية، لبدء مسيرتك المهنية، أو تغيير مهنتك، أو العودة للدراسة، أو أيًّا كان ما تريدين فعله. بدلًا من أن تضعي خططك بالاعتماد على تعاونه، ضعيها كما لو لم يكن لديك أحد للاعتماد عليه سوى نفسك. غطي جميع الحالات الطارئة، رعاية الأطفال، والمال، والوقت، والمواصلات، من دون استغلاله كمورد (أو كذريعة!). لو كنت تحتجين وأنت تقرئين هذا بأن خططك مستحيلة من دون تعاونه، فكري وحدك أو من خلال عصف ذهني مع صديقة، كيف كنت ستقومين بذلك لو لم تكوني تعرفينه. ستجدين أنه من الممكن جدًّا أن تجعلي الحياة ملائمة لك عندما تتوقفين عن الاعتماد عليه وتستفيدين من كل خياراتك الأخرى بدلًا من ذلك.

إن تنمية ذاتك تعني السعي بنشاط وراء اهتماماتك. لو كنت قد انشغلت للغاية معه فترة طويلة جدًّا، وليست لديك حياة خاصة بك على الإطلاق، إذن عليك البدء باتباع كثير من السبل المختلفة لاكتشاف ما يروق لك. هذا الأمر ليس

سهلًا بالنسبة إلى أغلب النساء اللاتي يفرطن في الحب. بعد أن جعلت ذلك الرجل مشروعك فترة طويلة، فإنك لا تشعرين بالراحة لنقل التركيز إلى ذاتك واستكشاف ما هو جيد لازدهارك الشخصي. كوني على استعداد لتجربة نشاط واحد على الأقل جديد تمامًا كل أسبوع. انظري إلى الحياة بوصفها بوفيهًا مفتوحًا، وقدمي لنفسكِ كثيرًا من التجارب المختلفة لتتمكني من اكتشاف ما يروق لك.

تعني تنمية ذاتك أن تجازفي: مقابلة أشخاص جدد، الذهاب لصف دراسي لأول مرة منذ سنوات، القيام برحلة بمفردك، البحث عن وظيفة... أيًّا ما كان الذي تعرفين أن عليكِ فعله، لكنك لم تتمكني من استجماع شجاعتك من أجله. هذا هو الوقت الملائم للمضي قدمًا. لا توجد أي أخطاء في الحياة، بل مجرد دروس، لذا اخرجي للحياة وتعلمي بعضًا مما تريد الحياة أن تلقنك إياه. استغلي مجموعة الدعم الخاصة بك كمصدر للتشجيع والرأي. (لا تلجئي لعلاقتك أو لتلك الأسرة الأصلية المختلة وظيفيًّا للتشجيع. فهم بحاجة إلى أن تظلي على حالك، حتى يتمكنوا من البقاء على حالهم. لا تخربي نفسك وازدهارك من خلال الاعتماد عليهم).

ما تتطلبه تنمية كل ما تحتاجين لتطويره في نفسك

بادئ ذي بدء، قومي كل يوم بعمل شيئين لا ترغبين في فعلهما، حتى تمددي من نطاق ذاتك، وتوسعي فكرتك عن هويتك وما أنتِ قادرة على فعله. دافعي عن نفسك حينما تفضلين التظاهر بأن الأمر لا يهم، أو أعيدي إحدى البضائع غير المُرضية حتى لو كنت تفضلين مجرد التخلص منها. قومي بإجراء تلك المكالمة الهاتفية التي ترغبين في تجنبها. تعلمي كيفية الاعتناء بنفسك بشكل أفضل، وتقليل الاهتمام بالآخرين في تعاملاتك. قولي «لا» لإرضاء نفسك، بدلًا من «نعم» لإرضاء شخص آخر. اطلبي بوضوح شيئًا ترغبين فيه، وجازفي بتلقي الرفض.

بعد ذلك، تعلمي العطاء لنفسك. أعطي الوقت، وأعطي الانتباه، وأعطي الأشياء المادية. كثيرًا ما يكون الالتزام بشراء شيء لنفسك كل يوم درسًا حقيقيًّا في حب الذات. يمكن أن تكون الهدايا غير مكلفة، لكن بصراحة كلما كانت أقل عملية وأكثر تفاهة، كان ذلك أفضل. هذا تدريب على انغماس الذات في الملذات. نحن بحاجة إلى تعلم أننا، أنفسنا، نستطيع أن نكون مصدر الأشياء الجيدة في حياتنا، وهذه طريقة جيدة كي نبدأ. لكن في حال لم تكن لديك مشكلة في إنفاق المال على نفسك، ولو كنتِ في الواقع تتسوقين وتنفقين بشكل قهري لتهدئة غضبك أو اكتئابك، فإن هذا الدرس في العطاء لنفسك بحاجة إلى أن يأخذ منحى مختلفًا. كافئي نفسك بتجارب جديدة، بدلًا من جمع مزيد من الأغراض المادية (ومزيد من الديون). قومي بالتنزه في

الحديقة، أو التمشية وسط التلال، أو اتخاذ رحلة لحديقة الحيوانات. توقفي وشاهدي غروب الشمس. الهدف هو التفكير في نفسك، وما تحبين أن تكون هديتك في هذا اليوم، ثم السماح لنفسك بتجربة كل من العطاء والتلقي. عادة ما نكون ماهرات للغاية في العطاء للآخرين، لكننا نفتقر للغاية إلى الخبرة في العطاء لأنفسنا. لذا عليكِ أن تتمرني!

عند اتخاذك هذه الخطوات، سيكون مطلوبًا منك من وقت لآخر أداء أمر بالغ الصعوبة. سيتعين عليك مواجهة الفراغ الداخلي الرهيب الذي يظهر على السطح عندما لا يكون تركيزك منصبًّا على شخص آخر. سيكون الفراغ في بعض الأحيان عميقًا جدًّا، حتى إنك ستكادين تشعرين بالريح وهي تصفِّر عبر المكان الذي يُفترض أن يوجد به قلبك. اسمحي لنفسك بالشعور به بكل قوته (وإلا ستبحثين عن طريقة أخرى غير صحية لإلهاء نفسك). تقبلي الفراغ، واعرفي أن شعورك هذا لن يدوم، وأنك بمجرد الثبات والإحساس به، ستبدئين في ملئه بدفء قبول الذات. دعي مجموعة الدعم الخاصة بك تساعدك في هذا. يمكن أن يساعد قبولهم أيضًا على ملء الفراغ، وكذلك مشاريعك وأنشطتك الخاصة. إننا نحقق إحساسنا بالذات من خلال ما نفعله لأنفسنا، والطريقة التي ننمي بها قدراتنا. إذا كانت كل جهودك مبذولة في سبيل تنمية الآخرين، فمن المحتم أن تشعري بالفراغ. خذي دورك الآن.

لِمَ من الضروري تنمية كل ما تحتاجين لتطويره في نفسك

ما لم تنمي مواهبك الخاصة للحد الأقصى، فستكونين محبَطة على الدوام. وقد يُلقى اللوم عليه بسبب ذلك الإحباط، في حين أنه في الواقع ينبع من عدم مضيك قدمًا في حياتك الخاصة. إن تنمية إمكانياتك يرفع اللوم عنه، ويضع المسؤولية عن حياتك بشكل مباشر حيث تنتمي... عليك أنت.

ستبقيك المشروعات والأنشطة التي ستختارين متابعتها منشغلة للغاية، بحيث لا تستطيعين التركيز على ما يفعله وما لا يفعله. في حال لم تكوني في علاقة حاليًّا، فسيمنحك هذا بديلًا صحيًّا ومفيدًا للتلهف على حبك الأخير أو لانتظار حبك القادم.

ما تنطوي عليه تنمية كل ما تحتاجين لتطويره في نفسك

أولًا، لن تحتاجي إلى العثور على شريك يكون نقيضك حتى يجلب التوازن إلى حياتك. لتوضيح الأمر: أنت على الأرجح جادة ومسؤولة بدرجة مفرطة، مثل معظم النساء اللاتي يفرطن في الحب. ما لم تسعي عامدة إلى تنمية جانبك المرح، فإنك ستنجذبين إلى الرجال الذين يجسدون ما تفتقرين إليه. الرجل الخالي من الهموم والذي لا يتحمل المسؤولية يمكن أن يكون من المعارف

الفاتنين، لكنه خيار سيئ لعلاقة مُرضية. مع ذلك، ستحتاجين إليه لخلق المتعة والإثارة في حياتك، إلى أن تتمكني من منح نفسك الإذن بأن تكوني أكثر حرية وتساهلًا.

ثانيًا، تمكنك تنمية ذاتك من النمو. حين تصبحين على أفضل نحو يمكنك أن تكوني عليه، فإنك أيضًا تتحملين المسؤولية كاملة عن قراراتك وخياراتك وحياتك، وبهذه الطريقة تتقبلين مرحلة البلوغ. إلى أن نتحمل مسؤولية حياتنا وسعادتنا الخاصة، فنحن لسنا بشرًا ناضجين بالكامل، بل نظل أطفالًا اعتماديين وخائفين في أجساد بالغة.

أخيرًا، فإن تطوير نفسك يجعلك شريكة أفضل، لأنك امرأة مُعبرة ومبدعة لأقصى حد، ولست شخصًا غير مكتمل (وبالتالي خائفة) من دون رجل. من المفارقات أنه كلما قل احتياجك إلى شريك، صرت شريكة أفضل، وستجذبين شريكًا صحيًّا أكثر (وتنجذبين إليه).

٩- كوني أنانية.

ما يعنيه ذلك

مثل كلمة الروحانية في الخطوة ٤، تتطلب الأنانية هنا شرحًا دقيقًا. إنها تستحضر على الأرجح صورة لما لا تريدين أن تكوني عليه بالتحديد: لامبالية، وقاسية، ومستهترة، ومنشغلة بذاتك. قد تعني الأنانية كل هذا بالنسبة إلى بعض الناس، لكن تذكري أنك امرأة لها تاريخ من الإفراط في الحب. بالنسبة إليك، كونك أنانية هو تدريب ضروري للتخلي عن التضحية. لنلقِ نظرة على ما تعنيه الأنانية الصحية للنساء اللاتي يفرطن في الحب:

أنتِ تضعين رفاهك، ورغباتك، وعملك، ولعبك، وأنشطتك في المرتبة الأولى بدلًا من الأخيرة، قبل ـ بدلًا من بعد ـ تلبية احتياجات جميع الآخرين. حتى لو كنتِ والدة لأطفال صغار، فإنك تدمجين في يومك بعض الأنشطة لرعاية الذات بشكل بحت.

تتوقعين، بل وتطلبين أن تكون المواقف والعلاقات مريحة لك. لا تحاولي أن تكيفي نفسك لتتواءمي مع تلك التي هي غير مريحة.

تؤمنين أن احتياجاتك ورغباتك مهمة للغاية، وأن تلبيتها مهمتك أنت. في الوقت نفسه، تمنحين الآخرين الحق في أن يكونوا مسؤولين عن تلبية رغباتهم واحتياجاتهم الخاصة.

ما يتطلبه أن تكوني أنانية

عندما تبدئين في وضع نفسك أولًا، عليك أن تتعلمي تحمل غضب الآخرين واستنكارهم. هذه ردود أفعال حتمية من أولئك الذين وضعت مصلحتهم فوق مصلحتك في السابق. لا تجادلي، أو تعتذري، أو تحاولي تبرير نفسك. ابقي هادئة ومرحة قدر المستطاع، واستمري في أنشطتك. إن التغييرات التي تجرينها في حياتك تتطلب أن يتغير أولئك المحيطون بك أيضًا، وسيقاومون بطبيعة الحال. لكن ما لم تمنحي مصداقية لسخطهم، فسيكون قصير الأجل إلى حد ما. إنها مجرد محاولة لدفعك إلى العودة لسلوكك القديم المضحي، لتؤدي عنهم ما يستطيعون ويجب عليهم فعله لأنفسهم.

عليك الاستماع جيدًا لصوتك الداخلي فيما يتعلق بما هو جيد لك وملائم لك، ثم اتبعيه. هذه هي الطريقة التي تحرصين بها على المصلحة الشخصية بطريقة صحية، من خلال الاستماع إلى إشاراتك الخاصة. غالبًا ما كنت حتى الآن تكادين تماثلين الوسيط الروحاني في التقاط إشارات الآخرين بخصوص الطريقة التي يريدونك أن تتصرفي بها. تجاهلي هذه الإشارات، وإلا ستستمر في تشويش إشاراتك الخاصة.

أخيرًا، يتطلب كونك أنانية أن تدركي أن قيمتك عظيمة، وأن مواهبك تستحق التعبير عنها، وأن شعورك بالإشباع لا يقل أهمية عن أي شخص آخر، وأن ذاتك في أفضل حالاتها هي أعظم هبة لديك يمكنك تقديمها للعالم كله، وخاصة لأولئك المقربين منك.

لِمَ من الضروري أن تكوني أنانية

من دون هذا الالتزام القوي حِيال نفسك، فإنك تميلين لأن تكوني سلبية، وأن تطوري نفسك ليس من أجل التعبير عن ذاتك بأفضل شكل ممكن، لكن لصالح شخص آخر. على الرغم من أن كونك أنانية (وهو يعني أيضًا أن تصبحي صادقة) سيجعلك شريكة أفضل، فإن ذلك لا يمكن أن يكون هدفك الأساسي. لا بد أن يكون هدفك هو تحقيق أفضل ما يمكن أن تكون عليه ذاتك.

إن التسامي فوق كل المصاعب التي واجهتك ليس كافيًا. لا تزال هناك حياتك الخاصة لتعيشيها، وإمكانياتك لتستكشفيها. إنها الخطوة الطبيعية التالية عندما تكتسبين الاحترام لذاتك وتبدئين في احترام رغباتك وأمنياتك الخاصة.

إن تحمل مسؤولية نفسك وسعادتك يمنح حرية كبيرة للأطفال الذين شعروا بالذنب وبالمسؤولية عن تعاستك (وهو ما يفعلونه دومًا). لا يمكن أن تأمل الطفلة أبدًا في موازنة أو سداد الدين، عندما تكون الوالدة قد ضحت بحياتها

وسعادتها وإشباعها من أجل الطفلة أو الأسرة. إن رؤية الوالدة وهي تتبنى الحياة بشكل كامل يمنح الطفلة الإذن بفعل الشيء نفسه، تمامًا كما أن رؤية الوالدة وهي تعاني يُظهِر للطفلة أن الحياة تدور حول المعاناة.

ما ينطوي عليه أن تكوني أنانية

تصبح علاقاتك تلقائيًّا صحية أكثر. لا «يدين» لك أحد بأن يكون على غير طبيعته، لأنك لم تعودي على غير طبيعتك من أجلهم.

إنك تحررين الآخرين الموجودين في حياتك حتى يعتنوا بأنفسهم من دون القلق عليك. (من المرجح للغاية أن أطفالك على سبيل المثال، كانوا يشعرون بالمسؤولية عن تخفيف إحباطك وألمك. حين تقومين بعمل أفضل في الاعتناء بنفسك، فإنهم يتحررون للاعتناء بأنفسهم بشكل أفضل).

يمكنك الآن أن تقولي «نعم» أو «لا» وقتما تشائين.

حين تقومين بالتغيير الجذري في الأدوار من راعية للآخرين إلى راعية لنفسك، فمن المرجح للغاية أن سلوكك ستوازنه تحولات في الأدوار في كل علاقاتك. إذا كانت تغييرات الأدوار صعبة للغاية بالنسبة إلى الرجل الموجود في حياتكِ، فقد يرحل بحثًا عن شخص آخر يشبه ما كنت عليه من قبل، لذا قد لا ينتهي بك المطاف مع الشخص الذي بدأت معه.

من جهة أخرى، فمن المفارقات أنه عندما تصبحين قادرة على رعاية نفسك بشكل أفضل، ربما تجدين أنك جذبت شخصًا قادرًا على رعايتك. عندما نصبح أكثر صحة وتوازنًا، فإننا نجذب شركاء أكثر صحةً وتوازنًا. عندما نصير أقل احتياجًا، تلبى مزيد من احتياجاتنا. وعندما نتخلى عن دور القائم بالرعاية الفائقة، فإننا نفسح المجال لشخص كي يرعانا.

١٠- شاركي الآخرين ما عشته وما تعلمته.

ما يعنيه ذلك

تعني مشاركة تجاربك مع الآخرين أن تتذكري أن هذه هي الخطوة الأخيرة في التعافي، وليست الأولى. إن الإفراط في المساعدة والتركيز على الآخرين هو جزء من مرضنا، لذا انتظري حتى تكوني قد عملت بجد على تعافيك الشخصي قبل أن تشرعي في هذه الخطوة.

في مجموعة دعم الأقران الخاصة بك، يعني هذا مشاركة الوافدين الجدد ما كان عليه الحال من قبل، وكيف أضحى الآن. لا يعني هذا إسداء النصيحة، بل مجرد شرح ما نجح معك أنتِ. كما أنه لا يعني أيضًا الإفصاح عن الأسماء أو إلقاء اللوم على الآخرين. بحلول الوقت الذي تكونين فيه في هذه المرحلة من التعافي، فإنك تعلمين أن إلقاء اللوم على الآخرين لا يفيدك.

تعني مشاركة الآخرين أيضًا أنك عندما تلتقين شخصًا من خلفية مشابهة، أو في موقف مماثل لما كان عليه موقفك أنت، فإنك على استعداد للحديث عن تعافيك من دون الحاجة إلى إجبار ذلك الشخص على فعل ما فعلتِه أنت للتعافي. لا مكان هنا للإدارة والتحكم، أكثر مما كان موجودًا في علاقتك.

قد تعني المشاركة تخصيص بضع ساعات كمتطوعة لمساعدة النساء الأخريات، ربما من خلال العمل في خط ساخن، أو اللقاء وجهًا لوجه مع شخص تواصل طالبًا المساعدة.

أخيرًا، قد يعني ذلك المساعدة في تثقيف العاملين في المهن الطبية والاستشارية بخصوص نهج العلاج المناسب لك وللنساء من أمثالك.

ما تتطلبه مشاركة الآخرين ما عشته وما تعلمته

عليك الاستفادة من شعورك العميق بالامتنان لكونك قطعت كل هذه المسافة، وللمساعدة التي قدمها لك الآخرون طوال الطريق من خلال مشاركتهم.

أنت بحاجة إلى الصدق، والاستعداد للتخلي عن أسرارك وحاجتك إلى أن «تظهري بمظهر جيد».

أخيرًا، عليك إظهار القدرة على العطاء للآخرين من دون دافع للإشباع الشخصي. معظم «العطاء» الذي قدمناه حينما كنا نفرط في الحب كان في الواقع تلاعبًا. صرنا الآن أحرارًا بما يكفي لنتمكن من العطاء بحرية. تحققت احتياجاتنا الخاصة، وصار الحب يملأنا. الشيء الطبيعي الذي يجب فعله الآن هو مشاركة ذلك الحب، من دون توقع أي شيء في المقابل.

لِمَ من الضروري مشاركة الآخرين ما عشته وما تعلمته

لو كنت تؤمنين أنك تعانين مرضًا، فعليك أن تدركي أيضًا أنه، مثل مدمن الكحوليات الذي أقلع عن تناول الشراب، يمكنك الارتداد ثانية. من دون يقظة مستمرة، يمكنك استئناف أساليبك القديمة في التفكير، والشعور، والتواصل.

سيساعدك العمل مع الوافدين الجدد على أن تظلي على اتصال بمدى مرضك في السابق، وبمدى الطريق الذي قطعته. إنه يمنعك من إنكار كم كان الأمر سيئًا في الواقع، لأن حكاية الوافدة الجديدة ستكون مثل حكايتك إلى حد كبير، وستتذكرين بإشفاق، حِيالها وحِيال نفسك، كيف كان الوضع.

من خلال الحديث عن ذلك، فأنت تمنحين الأمل للآخرين، والشرعية لكل ما مررت به خلال صراعك من أجل التعافي. تكتسبين منظورًا جديدًا لشجاعتك ولحياتك.

ما تنطوي عليه مشاركة الآخرين ما عشته وما تعلمته

ستساعدين الآخرين على التعافي، وستحافظين على تعافيك أنتِ.

هذه المشاركة في النهاية إذن، فعل من أفعال الأنانية الصحية، تعززين من خلالها رفاهك بدرجة أكبر، عن طريق البقاء على اتصال بمبادئ التعافي التي ستخدمك طوال حياتك.

الفصل الحادي عشر

التعافي والحميمية: سد الفجوة

الزواج بالنسبة إلينا هو رحلة نحو وجهة

مجهولة... اكتشاف أن الناس يجب ألا يتشاركوا

فقط ما لا يعرفونه عن بعضهم،

بل وما لا يعرفونه عن أنفسهم.

«مايكل فينتورا»، «رقص الظل في نطاق الزواج»

ـ ما أريد معرفته هو، أين ذهبت كل مشاعري الجنسية؟

ما زالت «ترودي» تتحرك، وهي تخطو نحو الأريكة في مكتبي. تلقي بالسؤال وراء كتفها بطريقة عابثة، إلا إنني ألحظ بريق اتهام في عينيها وهي تسرع من جواري. التمع خاتم خطوبة ماسي في يدها اليسرى ببريق مماثل، وصار لديَّ حدس قوي حول سبب تحديدها للموعد. مرت ثمانية أشهر منذ رأيتها آخر مرة، وبدت اليوم أفضل من أي وقت مضى، وعيناها البنيتان الدافئتان تلتمعان، وسحابة شعرها الجميل المموج بنعومة بلونه البني المائل للحمرة تبدو أطول وأكثر كثافة مما أتذكرها. كان لوجهها الجاذبية العذبة نفسها التي تكاد تشبه صغار القطط. لكن التعبيرين اللذين كانت تبدلهما بالتناوب بشكل مزمن ـ يتيمة صغيرة حزينة، أو امرأة دنيوية هشة ـ حل محلهما توهج أنثوي واثق. لقد قطعت شوطًا طويلًا خلال الثلاث سنوات التي تلت محاولتها للانتحار، بعد انتهاء علاقتها بالشرطي المتزوج «جيم».

يسعدني رؤية أن عملية تعافيها ما زالت تتقدم. لا تعرف «ترودي» هذا بعد، لكن حتى المشكلات الجنسية التي تواجهها الآن هي جزء من العملية الحتمية لتعافيها.

أحثها قائلة، وهي تجلس مستندة إلى الوراء على الأريكة:

ـ أخبريني عن الأمر يا «ترودي».

ـ حسنًا، لديَّ هذا الرجل الرائع في حياتي. هل تذكرين «هال»؟ كنت أواعده عندما رأيتك آخر مرة.

أتذكر الاسم جيدًا للغاية. كان واحدًا من الشباب العديدين الذين كانت «ترودي» تواعدهم عندما توقفت عن العلاج. قالت عنه حينها: «إنه لطيف، لكنه ممل بعض الشيء. إننا نتبادل أحاديث رائعة، ويبدو لي رصينًا، وأهلًا للثقة. وهو وسيم أيضًا، لكن لا توجد أي إثارة، لذا أعتقد أنه ليس الشخص المناسب». كانت قد اتفقت معي ساعتها أنها تحتاج للتدرب على الوجود مع مثل هذا الرجل الذي كان مراعيًا لشعورها ويمكن الاعتماد عليه، لذا قررت أن تواصل رؤيته لبعض الوقت، «لمجرد التدريب».

تواصل «ترودي» حديثها بفخر الآن:

ـ إنه مختلف تمامًا عن ذلك النوع من الرجال الذي كنت أتورط معه، حمدًا للرب، وقد تمت خطبتنا حتى نتزوج في سبتمبر... لكننا، حسنًا، نواجه بعض المشكلات نوعًا ما. لا يتعلق الأمر بنا في الواقع، بل بي أنا. إنني أواجه مشكلة في الشعور بالإثارة الجنسية، وحيث إن ذلك لم يمثل مشكلة لي من قبل، فأنا أريد معرفة ما الذي يحدث. أنت تعرفين ما كنت عليه من قبل. كنت أتوسل تقريبًا لممارسة الجنس مع كل رجل من هؤلاء الرجال الذين لم يحبوني قَطُّ. لكن حيث إنني لم أعد ألقي بنفسي على أي شخص، فقد صرت مثل العانس المكبوتة، مفرطة الاحتشام. ها هو «هال»، وسيم، ومسؤول، وجدير بالثقة، ويحبني حقًّا. وأنا أرقد هناك معه في الفراش، شاعرة وكأنني عصا خشبية.

أومئ، وأنا أعلم أن «ترودي» تواجه عقبة يجب أن تتغلب عليها معظم النساء اللاتي يفرطن في الحب عندما يتعافين. بعد أن استخدمن إغراءهن الجنسي كأداة للتلاعب برجل صعب أو مستحيل حتى يقع في حبهن، ما إن يزول هذا التحدي حتى لا يعرفن كيف يمارسن الجنس مع شريك محب ومعطاء.

عدم ارتياح «ترودي» أمر واضح. تدق ركبتها بقبضتها برفق، مؤكدة على كل كلمة تقريبًا:

ـ لماذا لا أستطيع الشعور بالإثارة حِياله؟

ثم تتوقف عن الدق، وتنظر إليَّ بخوف.

ـ هل هذا لأنني لا أحبه حقًّا؟ هل هذا هو الشيء الذي على غير ما يرام بيننا؟

أسأل:

ـ هل تعتقدين أنك تحبينه؟

ـ أعتقد أنني أحبه، لكنني مرتبكة لأن كل شيء يبدو مختلفًا عما كنت أعرفه من قبل. أنا أستمتع بصحبته للغاية. يمكننا الحديث عن أي شيء. وهو يعرف حكايتي بأكملها، لذا فلا توجد بيننا أي أسرار. لا أتظاهر معه بخصوص أي شيء. أنا على طبيعتي تمامًا، مما يعني أنني أشعر بالراحة معه أكثر مما شعرت مع أي رجل من قبل. لا أقدم عروضًا ضخمة على الدوام، وهذا أمر جميل، لكن أحيانًا كان ذلك الأداء أسهل من مجرد الارتياح والثقة أن كوني على طبيعتي سيكون كافيًا للإبقاء على اهتمام شخص ما.

نحن نستمتع بكثير من الأشياء المشتركة، الإبحار، وركوب الدراجات، والتنزه. نتشارك في قيم تكاد تكون متطابقة، وعندما نتشاجر، فهو مقاتل نظيف. في الواقع، فإن خوض جِدال مع «هال» يكاد يكون ممتعًا. لكن في البداية، حتى المحادثات المفتوحة والصريحة التي كنا نتبادلها بخصوص خلافاتنا، كانت مخيفة بالنسبة إليَّ. لم أعتد أن يكون شخص ما صادقًا وصريحًا لهذا الحد بشأن مشاعره، ويتوقع مني أن أكون على النحو ذاته. ساعدني «هال» ألا أخشى أن أقول ما أفكر فيه، أو أطلب ما أحتاجه منه، لأنه لم يعاقبني قَطُّ على صراحتي. دومًا ما ينتهي بنا المطاف إلى تسوية الأمور أيًّا كانت، ونشعر بالتقارب بعدها. إنه أفضل صديق حظيت به على الإطلاق، وأشعر بالفخر لظهوري معه. لذا، نعم، أعتقد أنني أحبه. لكن إذا كنت واقعة في حبه، فلِمَ لا يمكنني قضاء وقت ممتع معه في الفراش؟ لا يوجد أي شيء غير مناسب في الطريقة التي يمارس بها الحب، أيضًا. إنه يراعي مشاعري للغاية، ويرغب حقًّا في إسعادي. هذا أمر جديد للغاية بالنسبة إليَّ. إنه ليس عنيفًا مثلما كان «جيم»، لكن لا أعتقد أن هذه هي المشكلة. أعرف أنه يظن أنني رائعة، وتنتابه إثارة بالغة حِيالي، لكن لا يحدث الكثير من جانبي. أنا باردة، وأشعر بالحرج نوعًا ما في كثير من الوقت. هذا غير منطقي، بعد الطريقة التي كنت عليها في السابق، أليس كذلك؟

أشعر بالسعادة لكوني قادرة على طمأنتها.

ـ في الواقع يا «ترودي»، هذا منطقي تمامًا. ما تمرين به الآن، هو شيء تواجهه كثيرات من النساء اللاتي لديهن تاريخ مشابه لتاريخك، واللاتي تمكنَّ من التعافي، عندما يبدأن في التواصل مع رجل يعد شريكًا مناسبًا. لا وجود للإثارة والتحدي، وتلك التقلصات القديمة في المعدة، وحيث إن هذا هو الشعور الذي ارتبط بـ«الحب» دومًا من قبل، فإنهن يشعرن بالخوف من أن يكون هناك شيء مهم للغاية مفقود. ما ينقص هو الجنون، والألم، والخوف، والانتظار، والرجاء.

الآن، ولأول مرة، لديك رجل لطيف، ورصين، يمكن الاعتماد عليه، ويعشقك، ولست مضطرة للتأثير عليه لتغييره. لديه بالفعل الصفات التي كنت تريدينها

في الرجل، وقام بالالتزام نحوك. المشكلة هي أنك لم تجربي قَطّ أن يكون لديك ما كنت ترغبين فيه من قبل. لقد عرفت فقط ما يعنيه عدم امتلاكه، والعمل بجنون لمحاولة الحصول عليه. لقد اعتدت اللهفة والتشويق، مما يجعل القلب ينبض بكثير من الإثارة. هل سيفعل، أم لا؟ هل هو كذلك، أم لا؟ أنت تعرفين ما أتحدث عنه.

تبتسم «ترودي».

ـ أنا أعرف بالفعل. لكن ما علاقة كل هذا بمشاعري الجنسية؟

ـ الأمر مرتبط به، لأن عدم امتلاك ما تريدينه أكثر إثارة بكثير من الحصول عليه. لن يجعل رجل حنون، ومحب، ومخلص الأدرينالين يتدفق، كما فعل «جيم»، على سبيل المثال.

ـ أوه، هذا صحيح! أستمر في التشكك في العلاقة برُمتها، لأنني لست مهووسة بـ«هال» على الدوام. تساءلت ما إذا كنت آخذه وكأنه مجرد أمر مسلّم به.

لم تعد «ترودي» غاضبة. إنها متحمسة الآن، مثل محقق يكشف خيوط لغز مهم.

أؤكد لها:

ـ حسنًا، من المحتمل أنك تأخذينه وكأنه أمر مسلَّم به بالفعل إلى حد ما. أنت تعرفين أنه سيكون موجودًا من أجلك. لن يهجرك، وبوسعك الاعتماد عليه. لذا فلا يوجد داعٍ للهوس. الهوس ليس حبًّا يا «ترودي». إنه مجرد هوس.

تومئ، وهي تتذكر.

ـ أعرف هذا! أعرف هذا!

أواصل قائلة:

ـ وفي بعض الأحيان، يسير الجنس بشكل جيد للغاية عندما نكون مهووسين. تساهم كل تلك المشاعر القوية من الإثارة والترقب القلِق، وأيضًا الرهبة، في مزيج قوي يطلق عليه مُسمى الحب. في الواقع، هو أي شيء خلافِ هذا. مع ذلك، فهذا هو ما تخبرنا به كل الأغاني عن طبيعة الحب. الأمور المتعلِّقة بـ«لا أستطيع العيش من دونك، يا حبيبي». لا يكاد أحد تقريبًا يكتب أغاني عن مدى سهولة علاقة الحب الصحية وراحتها. إنهم جميعًا يكتبون عن الخوف، والألم، والخسارة، ووجع القلب. لذا فإننا نطلق على ذلك مُسمى الحب، ولا نعرف

ماذا نفعل عندما يأتي شيء ليس جنونيًّا. نبدأ في الاسترخاء، ثم نخشى أنه ليس حبًّا، لأننا لسنا مهووسين.

توافق «ترودي».

ـ بالضبط. هذا هو ما حدث تمامًا. لم أبدأ في إطلاق مُسمى الحب عليه لأنه كان مريحًا للغاية، ولم أعتد أن يكون أي شيء مريحًا، كما تعلمين.

تبتسم ابتسامة عريضة، وتواصل الحديث:

ـ زدت ميلًا إليه فقط خلال الأشهر التي رأى فيها بعضنا بعضًا. شعرت أنني أستطيع الاسترخاء، وأن أكون على طبيعتي تمامًا، وأنه لن يرحل على الرغم من ذلك. كان ذلك وحده شيئًا لا يصدق. لم يسبق أن حظيت قَطُّ بشخص لم يرحل. انتظرنا فترة طويلة للغاية قبل أن نرتبط بعلاقة جنسية، وفي الواقع تعرفنا على بعضنا كأشخاص أولًا. زدت ميلًا إليه أكثر وأكثر، وكان الوجود بصحبته وقتًا طيبًا وسعيدًا للغاية بالنسبة إليَّ. عندما ذهبنا للفراش معًا أخيرًا، كان الأمر رقيقًا للغاية، وشعرت بالضعف جدًّا. بكيت كثيرًا. ما زلت أفعل ذلك في بعض الأحيان، لكنه لا يبدو وكأنه يمانع.

تخفض «ترودي» نظرتها.

ـ أعتقد أنه لا تزال هناك كثير من الذكريات المؤلمة التي تراودني عند ممارسة الجنس، عن التعرض للرفض والشعور بالأذى البالغ.

تضيف، بعد أن توقفت عن الحديث:

ـ أنا منزعجة أكثر منه، فيما يتعلق بالجنس الآن. إنه يريد أن يكون الأمر أكثر إثارة من أجل كلينا، إلا إنه لا يشكو في الواقع. لكنني أنا أشكو رغم ذلك، لأنني أعرف كيف يمكن أن يكون.

أجيب:

ـ حسنًا، أخبريني كيف هي طبيعة الحال الآن بينك وبين «هال»؟

ـ إنه واقع في حبي. أستطيع رؤية ذلك من خلال طريقة معاملته لي. في كل مرة ألتقي بأحد أصدقائه للمرة الأولى، بوسعي أن أعرف أن «هال» قال عني أشياء رائعة بالفعل، من مجرد طريقة الترحيب بي. وعندما نكون وحدنا، يكون محبًّا للغاية، وحريصًا جدًّا على إسعادي. لكنني أتصلب، وأصير باردة وجامدة

تقريبًا. يبدو أنني لا أستطيع أن أشعر بالدفء حِياله حقّا. لا أعرف ما الذي يمنعني...

ـ ما الذي تشعرين به عندما تبدآن، أنت و«هال»، ممارسة الحب، يا «ترودي»؟

تجلس صامتة لبعض الوقت، وهي تفكر. ثم ترفع نظرها إليَّ.

ـ خائفة، ربما؟

ثم تجيب نفسها:

ـ أجل، هذا هو الأمر. أنا خائفة، خائفة حقًّا!

أحثها:

ـ مِن...

مزيد من التأمل الصامت. أخيرًا تواصل قائلة:

ـ لست متأكدة. من أن أصبح معروفة، بطريقة ما. أوه، يبدو ذلك حقًّا وكأنه من الكتاب المقدس. أنت تعرفين كيف يتحدثون دومًا عن ذلك في الكتاب المقدس. «ثم عرفها». أشياء من هذا القبيل. لكن بطريقة ما، أشعر أنني إذا سمحت له، فإن «هال» سيعرفني حقًّا، ليس جنسيًّا فقط، ولكن بطرق أخرى أيضًا. يبدو أنني لا أستطيع الاستسلام له. إنه فقط أمر مخيف للغاية بالنسبة إليَّ.

أطرح السؤال البديهي:

ـ ما الذي سيحدث إذا فعلت؟

ـ أوه، يا إلهي، لا أدري.

تبدأ «ترودي» في التلوي في مقعدها.

ـ أشعر أنني ضعيفة جدًّا، وعارية جدًّا عندما أفكر في الأمر. أشعر بالسخافة عندما أتحدث عن الجنس بهذه الطريقة، بعد كل مغامراتي. لكن هذا مختلف، بطريقة ما. ليس من السهل أن أكون حميمية مع شخص يرغب حقًّا في أن يكون قريبًا مني بكل الطرق. أنغلق مثل المحارة، أو أقوم بالأمر من دون

حماس، في حين أن جزءًا مني يتمنع. أتصرف كعذراء خجولة، أو شيء من هذا القبيل.

أطمئنها قائلة:

ـ «ترودي»، عندما يتعلق الأمر بنوع العلاقة الحميمية التي لديك أنت و«هال» بالفعل، وما يمكن أن يكون لديكما معًا في المستقبل، فأنت تشبهين العذراء إلى حد كبير. الأمر برُمته جديد، وأنت تفتقرين جدًّا للخبرة فيما يخص الحياة بهذه الطريقة مع رجل، ومع أي شخص في الواقع. أنت خائفة بالفعل.

توافق قائلة:

ـ حسنًا، هذا هو شعوري تمامًا... أحمي ذاتي، وكأنني سأخسر شيئًا مهمًّا للغاية.

ـ أجل، وما تخشين خسارته هو كل دروعك، وما يحميك من التعرض للأذى الحقيقي. مع أنك ألقيت بنفسك على الرجال قبل هذا، إلا إنكِ لم تجازفي حقًّا قَطُّ بالاقتراب من أي منهم. لم تضطري قَطُّ للتعامل مع التقارب، لأنه لم يكن بوسع أي منهم أيضًا أن يكون قريبًا. أنت الآن مع «هال»، الذي لا يرغب في أي شيء أفضل من أن يكون قريبًا منك بكل الطرق، وأنت مصابة بالهلع. الأمر على ما يرام عندما تتبادلان الحديث، وتستمتعان بصحبة بعضكما، لكن مع الجنس، عند إزالة كل حاجز ممكن بينكما، يكون الأمر مختلفًا. مع شركائك الآخرين، حتى الجنس لم يُزِل الحواجز. في الواقع، ساعد على إبقائها في مكانها، لأنك استغللت الجنس لتفادي التواصل بخصوص شخصيتك الحقيقية وشعورك الحقيقي. لذا بصرف النظر عن مقدار الجنس الذي مارستماه، فإنكما لم تقتربا قَطُّ من معرفة بعضكما. نظرًا لأنك استخدمت الجنس فيما مضى للتحكم في العلاقات، أعتقد أنه من الصعب للغاية بالنسبة إليك التخلي عن ذلك التحكم، من خلال كونك شهوانية بدلًا من استغلال الجنس كأداة.

تعجبني عبارتك يا «ترودي»، «أن تكوني معروفة»، لأن هذا هو ما تعنيه مشاركتك الجنسية الآن. لقد تشاركت أنت و«هال» في كثير جدًّا عن أنفسكما بالفعل، إلى درجة أن الجنس أصبح تعميقًا لطريقة معرفتكما ببعض، وليس تجنبًا.

تلتمع عينا «ترودي» بالدموع.

ـ لِمَ يجب أن يكون الأمر على هذا النحو؟ لِمَ لا أستطيع أن أسترخي فقط؟ أعرف أن هذا الرجل لن يؤذيني متعمدًا. على الأقل لا أظن أنه سيفعل...

سرعان ما تغير مسارها، عند سماعها لشكوكها الذاتية.

ـ حسنًا، أنت تقولين لي إنني أعرف كيف أكون مثيرة فقط مع شخص لا يريدني بالفعل، أو لا يريدني بالكامل على أي حال، وأنني لا أستطيع أن أكون مثيرة مع شخص مثل «هال»، الذي هو طيب وحنون ويعتقد أنني رائعة، لأنني أخشى التقارب. ماذا أفعل إذن؟

ـ المخرج الوحيد هو الدخول. في البداية، دعك من فكرة أن «تكوني مثيرة» واسمحي لنفسك بأن تكوني شهوانية فقط. كونك مثيرة هو عرض تمثيلي. كونك شهوانية هو تواصل حميمي على مستوى جسدي. ستحتاجين لإخبار «هال» ما يحدث لك بالضبط في أثناء حدوثه، كل مشاعرك، مهما كانت غير منطقية. أخبريه متى تكونين خائفة، ومتى تحتاجين إلى التراجع، ومتى تكونين على استعداد للسماح بالتقارب مرة أخرى. إذا كنت بحاجةٍ إلى ذلك، تولي السيطرة على ممارسة الحب بقدر أكبر، وتقدمي فقط بالسرعة والقدر المريحين بالنسبة إليك. سيتفهم «هال» إذا طلبت مساعدته فيما يتعلق بمخاوفك. وحاولي ألا تحكمي على أي شيء مما يحدث لكِ. إن الحب والثقة مجالان لم تكن لك بهما خبرة كبيرة حتى الآن. كوني على استعداد للتقدم ببطء شديد، ونمي استعدادك للاستسلام. أتعرفين يا «ترودي»، في كل ذلك الجنس من قبل، كان هناك القليل جدًّا من الاستسلام، لكن كان هناك قدر كبير من الإدارة والتحكم في شخص آخر، والتلاعب به من خلال الجنس، وممارسة كثير من الإرادة الذاتية. كنت تؤدين دورًا، وتأملين في الحصول على إطراء النقاد. انظري إلى ما فعلته من قبل ولما تحاولين فعله الآن، بوصفه الفارق بين لعب دور العاشقة العظيمة، والسماح لنفسك بأن تكوني محبوبة. يمكن أن يكون أداء الدور ممتعًا للغاية، خاصة عندما تحظين بانتباه جمهورك. إن السماح لنفسك بأن تكوني محبوبة أصعب كثيرًا، لأنه يجب أن يأتي من مكان خاص جدًّا، المكان الذي تحبين فيه نفسك بالفعل. إذا كان هناك كثير من الحب بالفعل، فمن الأسهل قبول أنك تستحقين حب شخص آخر. إذا كان هناك قدر ضئيل للغاية من حب الذات، سيكون من الصعب جدًّا السماح باستقبال الحب القادم من خارج ذاتك. لقد قطعت شوطًا طويلًا في حب ذاتك. أنت الآن في الخطوة التالية: الثقة بما يكفي لأن تسمحي لنفسك بأن يحبك هذا الرجل.

تفكر «ترودي».

ـ كل ذلك الانفلات الجامح الذي كنت أمارسه كان في الواقع مدروسًا للغاية. أستطيع أن أرى ذلك. لم يكن هناك كثير من التخلي في الواقع، مع أنه كان أداء مثيرًا. لذا عليَّ الآن أن أكف عن المحاولة، وأن أبدأ فقط في أن أكون على طبيعتي. من المضحك أن ذلك أصعب. أن أكون محبوبة...

تتأمل «ترودي».

ـ أعلم أن لديَّ شوطًا طويلًا لأقطعه مع ذلك الأمر. أحيانًا أنظر إلى «هال» وأتساءل كيف يمكن أن يكون مفتونًا بي إلى هذه الدرجة. لست متأكدة من وجود أي شيء رائع بي عندما لا أكون منشغلة بتقديم عرض ضخم جدًّا ومذهل.

تتسع عينا «ترودي».

ـ هذا هو ما جعل الأمر صعبًا جدًّا بالنسبة إليَّ، أليس كذلك؟ عدم الاضطرار إلى تقديم ذلك العرض. عدم الاضطرار لفعل أي شيء مميز تقريبًا. عدم الاضطرار للمحاولة. كنت أخشى أن أكون محبة لـ«هال»، لثقتي بأنني لا أعرف كيف. ظننت أنه ما لم ألعب دوري في الإغراء، فلن يكون أي مما أفعله معه كافيًا، وسيشعر بالملل. لم أستطع استغلال دور الإغراء، لأننا كنا صديقين حميمين للغاية قبل أن نصير عاشقين، بحيث كان من غير المناسب على الإطلاق بالنسبة إليَّ أن أبدأ فجأة في اللهاث وإلقاء نفسي عليه. إلى جانب أن ذلك لم يكن ضروريًّا. كان مهتمًّا جدًّا بالفعل من دون أن أفعل أيًّا من ذلك.

إنه مثل باقي ما لدينا معًا بالضبط. الأمر برمته أسهل كثيرًا مما اعتقدت أن الحب يمكن أن يكون عليه على الإطلاق. يكفي بالفعل أن أكون على طبيعتي فقط!

تتوقف «ترودي»، ثم تنظر إليَّ بخجل. تسأل:

ـ هل ترين مثل هذا النوع من الأشياء يحدث طوال الوقت؟

أجيب:

ـ ليس بالقدر الذي أريده تقريبًا. ما تصارعينه الآن هو مشكلة فقط للمرأة التي تعافت حقًّا من الإفراط في الحب... ومعظم النساء لا يتعافين. إنهن يقضين وقتهن، وطاقتهن، وحياتهن، وهن يستخدمن جاذبيتهن الجنسية كأداة في محاولة لتغيير شخص غير قادر على حبهن إلى شخص قادر على ذلك. إن ذلك لا ينجح أبدًا، لكنه آمن، لأنه ما دمن جميعًا ظللن منغمسات في الصراع، فلن يضطررن أبدًا إلى التعامل مع الحميمية الحقيقية، ومع السماح لإنسان آخر بأن يعرفهن بأعمق معنى للكلمة. معظم الناس يخشون ذلك للغاية. لذا في حين تدفعهن وحدتهن نحو العلاقات، فإن خوفهن يجعلهن يخترن أشخاصًا لن ينجح الأمر معهم أبدًا في الواقع.

تسأل «ترودي»:

ـ هل فعل «هال» ذلك معي؟ اختار شخصًا لا يمكن أن يكون قريبًا منه؟

أجيب:

ـ ربما.

ـ إذن صرت أنا الآن على الطرف المقابل من هذا الأمر، لكوني الشخص الذي يقاوم التقارب. هذا تبادل.

ـ يحدث ذلك كثيرًا. لدينا جميعًا المقدرة على لعب كلا الدورين، كما تعلمين. المطارِد، وهو ما كنت عليه من قبل، أو المبتعد، وهو ما كان عليه شركاؤك. الآن صرت أنت المبتعدة إلى حد ما، الشخص الهارب من الحميمية، و«هال» يقوم بالمطاردة. سيكون من المثير للاهتمام رؤية ما سيحدث، إذا توقفت عن الجري. كما ترين، فإن ما يميل إلى البقاء على حاله خلال كل هذا، هي الفجوة بينك وبين شخص آخر. قد تتبادلان الأدوار، لكن الفجوة ستظل ثابتة.

تقول «ترودي»:

ـ لذا بصرف النظر عمن يطارد ومن يهرب، لا يضطر أي شخص للتعامل مع التقارب.

ثم أضافت بهدوء وحذر:

ـ إنه ليس الجنس، أليس كذلك؟ إن التقارب هو المخيف للغاية. لكني أعتقد حقًّا أنني أريد أن أبقى ساكنة، وأن أدع «هال» يلحق بي. الأمر يخيفني، ويبدو مرعبًا للغاية، لكنني أرغب في سد الفجوة.

تتحدث «ترودي» عن الاستعداد للدخول في حالة من الوجود مع شخص آخر لا يحققها على الإطلاق سوى قلة قليلة من الناس. تكمن الحاجة لتجنبها وراء كل الصراعات التي تشتبك فيها النساء اللاتي يفرطن في الحب، والرجال الذين يحبون بقدر ضئيل. يمكن تبادل أدوار المُطارِد والمبتعد، لكن الأمر يتطلب شجاعة نادرة حتى يقضي شخصان عليهما تمامًا. أقدم الإرشاد الوحيد الذي أستطيع تقديمه لرحلتهما.

ـ حسنًا، أقترح أن تتحدثي مع «هال» بخصوص كل هذا. ولا تتوقفي عن الحديث عندما يكون كلاكما في الفراش معًا. دعيه يعرف ما تمرين به. هذا شكل مهم

جدًّا من أشكال الحميمية، كما تعلمين. كوني صريحة جدًّا جدًّا، وسيتكفل كل شيء آخر بنفسه.

يبدو على «ترودي» الارتياح البالغ.

ـ من المفيد جدًّا فهم ما كان يجري. أعرف أنك محقة، وأن كل هذا جديد بالنسبة إليَّ، ولا أعرف كيف أقوم به بعد. لم يساعد أيضًا التفكير في أنني يجب أن أكون جامحة تمامًا كما كنت من قبل. في الواقع، فقد تسبب هذا في مزيد من المشكلات. لكنني أستأمن «هال» بالفعل على قلبي ومشاعري. عليَّ الآن أن أئتمنه فقط على جسدي.

تبتسم وتهز رأسها.

ـ لا شيء من هذا سهل، أليس كذلك؟ لكن كل هذا هو بالضبط ما يجب أن يحدث. سأخبرك كيف ستسير الأمور... وأشكرك.

أجيب وأنا أعني ذلك من كل قلبي:

ـ هذا من دواعي سروري يا «ترودي».

ونتعانق للوداع.

* * *

حتى نرى إلى أي مدى تقدمت ترودي في تعافيها، يمكننا مقارنة معتقداتها، عن نفسها وأسلوبها في التواصل في علاقة حميمية، مع صفات المرأة التي تعافت من الإفراط في الحب. ضعي في الاعتبار أن التعافي عملية تستمر مدى الحياة، وهو هدف نسعى لتحقيقه، عوضًا عن كونه هدفًا نحققه مرة واحدة بشكل قاطع.

هذه هي الصفات المميِّزة للمرأة التي تعافت من الإفراط في الحب:

١- تتقبل ذاتها تمامًا، حتى مع رغبتها في تغيير بعض الأجزاء من نفسها. هناك أساس من حب الذات واحترام الذات، ترعاه وتوسعه بحرص.

٢- تتقبل الآخرين كما هم، من دون محاولة تغييرهم لتلبية احتياجاتها.

٣- إنها على اتصال بمشاعرها ومواقفها حول كل جانب من جوانب حياتها، بما في ذلك حياتها الجنسية.

٤- إنها تعتز بكل جانب من جوانبها: شخصيتها، ومظهرها، ومعتقداتها وقيمها، وجسدها، واهتماماتها وإنجازاتها. إنها تثبت ذاتها، بدلًا من البحث عن علاقة لمنحها إحساسًا بقيمة الذات.

٥- إن احترامها لذاتها كبير بما يكفي بحيث يمكنها الاستمتاع بصحبة الآخرين، خاصة الرجال، الذين هم على ما يرام كما هم تمامًا. لا تحتاج إلى أن يحتاجها أحدهم كي تشعر أنها ذات قيمة.

٦- تسمح لنفسها بالصراحة والثقة مع الأشخاص الملائمين. لا تخشى أن تكون معروفة على مستوى شخصي عميق، لكنها أيضًا لا تُعرِّض نفسها لاستغلال أولئك الذين ليسوا مهتمين برفاهها.

٧- تتساءل: «هل هذه العلاقة جيدة بالنسبة إليَّ؟ هل تُمكنني من الازدهار لأصير كل ما أستطيع أن أكونه؟».

٨- عندما تكون العلاقة مدمرة، فإنها تكون قادرة على التخلي عنها من دون أن تعاني الاكتئاب الذي يصيبها بالعجز. لديها دائرة من الأصدقاء الداعمين والاهتمامات السوية لتعينها خلال الأزمات.

٩- إنها تقدر راحتها النفسية قبل أي شيء آخر. فقدت كل صراعات ودراما وفوضى الماضي جاذبيتها. إنها تحمي نفسها، وصحتها، ورفاهها.

١٠- إنها تعلم أن العلاقة، حتى تنجح، يجب أن تكون بين شريكين يتشاركان القيم والاهتمامات والأهداف نفسها، ولدى كل منهما القدرة على الحميمية. وهي تعلم أيضًا أنها تستحق أفضل ما يمكن أن تقدِّمه الحياة.

هناك عدة مراحل للتعافي من الإفراط في الحب. تبدأ المرحلة الأولى عندما ندرك ما نفعله، ونتمنى لو أن بوسعنا التوقف. يأتي بعد ذلك استعدادنا لطلب المساعدة لأنفسنا، ويليه محاولتنا الأولية للحصول على المساعدة. بعدها ندخل مرحلة التعافي التي تتطلب التزامنا لشفائنا، واستعدادنا لمواصلة برنامجنا للتعافي. نبدأ خلال هذه الفترة تغيير طريقة تصرفنا، وتفكيرنا، وشعورنا. يبدأ ما كنا نشعر أنه طبيعي ومألوف، في أن يبدو غير مريح وغير صحي. ندخل المرحلة التالية من التعافي عندما نشرع في اتخاذ خيارات لا تتبع أنماطنا القديمة، بل تعزز من حياتنا وتزيد رفاهنا بدلًا من ذلك. ينمو حب الذات ببطء وثبات، خلال مراحل التعافي. نتوقف أولًا عن كراهية أنفسنا، ثم نصير أكثر تسامحًا مع أنفسنا. بعد ذلك يصبح هناك تقدير متزايد لصفاتنا الجيدة، ثم ينمو قبول الذات. أخيرًا، ينشأ حب الذات الحقيقي.

ما لم يكن لدينا قبول للذات وحب للذات، لا يمكننا أن نحتمل كوننا «معروفين» كما وصفت «ترودي» الأمر بشكل ملائم، لأنه من دون هذه المشاعر لا يمكننا تصديق أننا جديرات بالحب كما نحن تمامًا. بدلًا من ذلك، نحاول كسب الحب من خلال تقديمه إلى شخص آخر، ومن خلال تقديم الرعاية والصبر، ومن خلال المعاناة والتضحية، ومن خلال تقديم جنس مثير أو طهي رائع أو أي ما كان.

ما إن يبدأ قبول الذات وحب الذات في النمو والترسخ، حتى نصبح على استعداد للتدرب بوعي على أن نكون على طبيعتنا ببساطة من دون محاولة للإرضاء، ومن دون التصرف بأساليب معينة مدروسة للفوز بقبول وحب شخص آخر. لكن في حين أن التوقف عن تقديم العروض والتخلي عن التمثيل مريح، إلا إنه يمكن أن يكون مخيفًا أيضًا. يغمرنا الحرج وشعور عميق بالضعف، عندما نكون على طبيعتنا فقط، بدلًا من التمثيل. بينما نصارع حتى نؤمن بأننا جديرات، كما نحن تمامًا، بحب شخص يهمنا، سيظل هناك دومًا الإغراء بأن نُقدم من أجله ولو عرضًا صغيرًا، ومع ذلك في حال كانت عملية التعافي تقدمت، فسيكون هناك أيضًا عدم رغبة في العودة للسلوكيات القديمة والتلاعب القديم. هذا هو مفترق الطرق الذي تواجهه «ترودي» الآن: لم تعد قادرة على استغلال أسلوبها القديم في التواصل الجنسي، لكنها تخشى المضي قدمًا في نمط تجربة جنسية أكثر صدقًا وأقل تحكمًا (كل ذلك الانفلات الجامح كان عرضًا خاضعًا للسيطرة البالغة). يبدو التوقف عن التمثيل في البداية وكأن المرء قد تجمد. عندما لا نعود على استعداد لأداء الحركات المدروسة لإحداث تأثير، فهناك فترة من الوقت نعاني خلالها عدم معرفة ما يتعيَّن فعله، حتى تتاح الفرصة لدوافعنا المحبة الحقيقية لتصير مسموعة وملموسة ولأن تؤكِّد نفسها.

لا يعني التخلي عن الإستراتيجيات القديمة ألا نقترب أبدًا، ولا نحب أبدًا، ولا نرعى أبدًا، ولا نساعد أبدًا، ولا نُهدِّئ أبدًا، أو نُحفز، أو نغوي شريكنا. لكن مع التعافي، نتواصل مع شخص آخر تعبيرًا عن جوهرنا، وليس لأننا نحاول إثارة رد فعل أو خلق تأثير أو إحداث تغيير فيه. ما يجب أن نقدمه بدلًا من ذلك هو مَن نكون بصدق عندما لا نكون مختبئين أو ماكرين، عندما نكون غير متخفين وغير مصقولين.

يجب أولًا أن نتغلب على خوفنا من التعرض للرفض إذا سمحنا لشخص بأن يرانا حقًّا، ويعرفنا حقًّا. ثم يجب علينا أن نتعلم ألا نشعر بالهلع عندما لا تعود كل خطوط حدودنا العاطفية في مكانها، وتحيطنا وتحمينا. تتطلب هذه الطريقة الجديدة من التواصل في المجال الجنسي لا أن نكون عراة وضعفاء جسديًّا فقط، بل أن نكون عراة وضعفاء عاطفيًّا وروحيًّا أيضًا.

لا عجب أن هذه الدرجة من التواصل بين شخصين نادرة للغاية. نخشى أننا سنتلاشى من دون هذه الحدود.

ما الذي يجعل المجازفة أمرًا يستحق؟ لا يمكن أن نكون محبوبين حقًّا على الإطلاق، إلا عندما نكشف حقًّا عن أنفسنا. عندما نتواصل كما نحن بصدق، من جوهرنا، وإذا صرنا محبوبين عندها، يكون جوهرنا هو المحبوب. لا يوجد ما هو أكثر تأييدًا على المستوى الشخصي، ويبعث على التحرر أكثر في العلاقة. مع ذلك، يجب ملاحظة أن مثل هذا النوع من السلوك من جانبنا ممكن فقط في مناخ خالٍ من الخوف، لذا لا يجب علينا فقط التغلب على مخاوفنا الخاصة من أن نكون صادقين، لكن أيضًا تجنب الأشخاص الذين تُولِّد مواقفهم وسلوكياتهم تجاهنا الخوف. مهما كان استعدادك لأن تكوني صادقة مع التعافي، فسيظل هناك أشخاص يمنعك غضبهم وعداؤهم وعدوانيتهم من أن تكوني صادقة. أن تكوني ضعيفة معهم يعني أن تكوني مازوخية. لذا فإن إنزال حواجزنا والتخلص منها في النهاية يجب أن يحدث فقط مع هؤلاء الأشخاص، الأصدقاء، أو الأقارب، أو العشاق، الذين تربطنا بهم علاقة يغمرها الثقة، والحب، والاحترام، وتوقير إنسانيتنا الرقيقة المشتركة.

ما يحدث في كثير من الأحيان مع التعافي هو أنه مع تغير أنماطنا في التواصل، تتغير كذلك دوائر أصدقائنا بالإضافة إلى علاقاتنا الحميمية. نتغير في كيفية تواصلنا مع والدينا ومع أطفالنا. نصبح أقل احتياجًا وأقل غضبًا مع والدينا، وغالبًا أقل تملقًا أيضًا. نصبح أكثر صدقًا بكثير، وأكثر تسامحًا غالبًا، وأحيانًا محبين بصدق أكثر. نصبح أقل تحكمًا مع أطفالنا، وأقل قلقًا، وأقل شعورًا بالذنب. نرتاح ونستمتع بهم أكثر، لأننا قادرات على الارتياح والاستمتاع بأنفسنا أكثر. نشعر بقدر أكبر من الحرية لمتابعة احتياجاتنا واهتماماتنا، ويحررهم هذا لفعل الشيء نفسه.

قد يبدو لنا الآن الأصدقاء، الذين كان بوسعنا التعاطف معهم بلا نهاية في السابق، وكأنهم مهووسون وغير أسوياء، وفي حين قد نعرض مشاركة ما كان مفيدًا بالنسبة إلينا، إلا إننا لن نسمح لأنفسنا بتحمل عبء مشكلاتهم. تحل الاهتمامات المشتركة المجزية أكثر، محل البؤس المشترك كمعيار للصداقة.

باختصار، سيغير التعافي حياتك بطرق أكثر مما أستطيع التنبؤ لك بها على هذه الصفحات، وسيكون ذلك غير مريح في بعض الأحيان. لا تدعي الانزعاج يوقفك. إن الخوف من التغيير، والتخلي عما عرفناه وفعلناه وكُناه دائمًا، هو ما يعيقنا عن التحول إلى ذات أكثر صحة وأعلى وأكثر محبة بالفعل.

ليس الألم هو ما يعيقنا. نتحمل بالفعل مستويات مثيرة للقلق من الألم، من دون إمكانية للراحة ما لم نتغير. ما يعيقنا هو الخوف، الخوف من المجهول.

أفضل طريقة أعرفها لمواجهة هذا الخوف ومكافحته هي توحيد الجهود مع رفاق السفر الذين هم في الرحلة نفسها. اعثري على مجموعة دعم تضم هؤلاء الآخرين الذين وُجدوا حيث أنتِ الآن، والذين هم متوجهون إلى الوجهة التي ترغبين في الوصول إليها، أو وصلوا لها بالفعل. انضمي إليهم في الطريق نحو طريقة جديدة للعيش.

شكر

«لورا جولدن بيلوتي»

عند إعادة قراءة كلماتي، التي يبلغ عمرها الآن ربع قرن، أشعر بيدك المرشدة ثانية، صفحة تلو الأخرى. غرائزك التحريرية الثاقبة، وتشجيعك الحار لمؤلفة تكتب لأول مرة، عززا من ثقتي ومصداقيتي بلا حدود. صقلت هذا الكتاب حتى صار لامعًا.

أشكرك يا «لورا».

«بايبر نورود»

إلى ابنتي الحبيبة، وأعز صديقة، والآن مساعدتي في البحث أيضًا، جزيل الشكر من والدتك التي تجهل الكمبيوتر (والتي تحب كونها هكذا).

الحب والشكر لك يا «بايبر».

«سيرافينا كلارك» و«بري بيركمان»

مثلتماني، أنا وعملي، بمهنية لا تشوبها شائبة، وباهتمام شديد بالتفاصيل، وبروح دعابة، وتشجيع، وصداقة، مع العمل على حل العقد خيطًا وراء خيط. أنا ممتنة لكوني في أيدٍ أمينة هكذا.

شكرًا جزيلًا، أيها السيدتان.

الجميع في «بوكيت بوكس»

إلى جميعكم ممن بذلوا قصارى جهدهم طوال تلك السنوات العديدة من أجلي ومن أجل هذا الكتاب، جزيل شكري. أنتم فريق رائع، وأنا محظوظة لأنكم تقومون بكل ما تفعلونه نيابة عني.

شكرًا للجميع.

قارئاتي

لقد كتبتْ لي كثيرات جدًّا منكن لإخباري كيف استخدمتن هذا الكتاب لتغيير الطريقة التي تعشن بها. يا لها من هدية، رسائلكن التي تخص تعافيكن. لقد أثرت وجودي بدرجة تفوق كل قياس. أنتن أهم ما في الموضوع.

لكُن مني كل الشكر.

ملحق ١

كيف تبدئين مجموعة الدعم الخاصة بك

تعرَّفي أولًا على الموارد المتاحة بالفعل في المنطقة التي تعيشين فيها. غالبًا ما يكون لدى المجتمعات دليل و/أو موقع إلكتروني يعدد جميع وكالات الخدمات ومصادر المساعدة. إذا كنت لا تعرفين ما إذا كانت مثل هذه القائمة موجودة أم لا، أو لا تعرفين كيفية العثور عليها، فاتصلي بالمكتبة العامة الأقرب إليك أو بالخط الساخن لأزمات المجتمع. حتى في حال عدم وجود مثل هذه القائمة، يجب أن يكون الخط الساخن لمجتمعك قادرًا على إعطائك أسماء الوكالات الاستشارية المختلفة، ومجموعات المساعدة الذاتية التي قد تكون ملائمة لك. إلى جانب ذلك، تتضمَّن معظم أدلة الهاتف الآن قائمة «للخدمات البشرية»، لذا بوسعك التحقق من ذلك أيضًا.

على الرغم من ذلك، لا تفترضي أن زيارة واحدة لموقع إلكتروني، أو مكالمة هاتفية واحدة لوكالة واحدة أو لمتخصِّص ستؤدي إلى الحصول على كل المعلومات التي تحتاجين الحصول عليها. من الصعب على أي متخصص في مجتمع كبير أن يبقى على اتصال بجميع الموارد التي توفرها المنطقة، ولسوء الحظ فإن كثيرًا من المتخصصين غير مطلعين، بصورة مؤسفة، على ما هو متاح حاليًّا.

ابحثي بنفسك. أجْري جميع الاتصالات التي تحتاجينها، بشكل مجهول إذا كنت تريدين ذلك. تحققي مما إذا كانت المجموعة التي تحتاجينها موجودة بالفعل. لا جدوى من إعادة اختراع العجلة، أو الدخول في منافسة مع مجموعة تعمل بالفعل، ويمكنها الاستفادة من مشاركتك. إذا كنت مرشحة لبرنامج مفرطي الأكل المجهولين، أو زمالة دعم البالغين من أسر وأصدقاء مدمني الكحوليات المجهولين، أو مجموعات خدمات المأوى للنساء المُعنفات، أو مجموعات أزمات الاغتصاب للناجيات من الاغتصاب، فكوني على استعداد لقضاء بعض الوقت، وتجشم بعض المشقة وربما السفر مسافة ما لحضور الاجتماعات التي يقدمونها. سيكون الأمر يستحق ذلك بالنسبة إليك.

إذا كنت واثقة تمامًا، بعد البحث الدؤوب(**)، أن المجموعة التي تحتاجينها غير موجودة، ابدئي واحدة بنفسك. ربما تكون أفضل طريقة للبداية هي نشر إعلان في قسم الإعلانات الشخصية في صحيفتك. قد يكون شبيهًا بهذا:

للنساء: هل الوقوع في الحب يعني الشعور بالألم العاطفي عاجلًا أم آجلًا؟ تتشكل الآن مجموعة مساعدة ذاتية مجانية للنساء اللاتي كانت علاقاتهن مع

الرجال، وحتى الآن، مدمِّرة في العادة. إذا كنت ترغبين في التغلب على هذه المشكلة، اتصلي بـ[اسمك الأول ورقم هاتفك] للحصول على معلومات عن الاجتماع وعن مكانه.

من المفترض أن تتمكَّني من ملء مجموعة عن طريق نشر إعلان كهذا عدة مرات فقط. في الوضع المثالي، ستتألف مجموعتك من سبع إلى اثنتي عشرة عضوة تقريبًا، لكن ابدئي بعدد أقل إذا لزم الأمر.

تذكَّري في ذلك الاجتماع الأول، أن النساء اللاتي يحضرن موجودات هناك لأن هذه مشكلة خطيرة بالنسبة إليهنَّ، وإنهن يبحثن عن المساعدة. لا تقضي كثيرًا من وقت الاجتماع في الحديث عن كيفية تنظيم الاجتماعات المستقبلية، رغم أهمية ذلك أيضًا. أفضل طريقة للبدء هي مشاركة حكاياتكن، لأن هذه المشاركة ستخلق رابطة فورية وإحساسًا بالانتماء. إن النساء اللاتي يفرطن في الحب متشابهات للغاية أكثر من كونهن مختلفات، وستشعرن جميعًا بذلك. لذا اجعلي مشاركة حكاياتكن على رأس أولوياتك.

جربي جدول الأعمال هذا لاجتماعكن الأول، والذي يجب ألا يستمر أكثر من ساعة:

١- ابدئي في الوقت المحدد. هذا يجعل جميع المشارِكات يعرفن أن عليهن الحضور للاجتماعات المستقبلية من دون تأخير.

٢- عرفي نفسك بوصفك الشخص الذي نشر الإعلان، ووضحي أنك تودين أن تتطور المجموعة إلى مصدر دعم مستمر لكِ ولكل الحضور.

٣- أكدي على أن كل ما يقال خلال الاجتماع يجب أن يبقى داخل الاجتماع، وأنه لا ينبغي مناقشة أي شخص يشاهَد هناك، أو أي شيء يقال هناك، في أي مكان آخر على الإطلاق. اقترحي أن تستخدم الحاضرات أسماءهن الأولى ببساطة لتعريف أنفسهن.

٤- اشرحي أنه ربما يكون من المفيد للجميع هناك سماع أسبابهن للحضور إلى المجموعة، وأنه قد يمكن لكل واحدة الحديث مدة تصل إلى خمس دقائق حول ما جعلها تقرر الحضور. أكدي على أنه ليس من الواجب على أحد الحديث لكل هذا الوقت، لكنه متاح لكل واحدة في حال أرادت ذلك. تطوعي للبدء بإعطاء اسمك الأول، وسرد حكايتك الخاصة بإيجاز.

٥- بعد مشاركة كل من تريد بحكايتها، ارجعي لكل من لم ترغب في الحديث عندما أتى دورها، واسألي برفق ما إذا كانت تريد ذلك الآن. لا تضغطي على

أحد للحديث. اجعلي من الواضح تمامًا أن كل امرأة مُرحب بها، سواء كانت مستعدة للحديث عن وضعها بعد أم لا.

٦- تحدثي الآن عن بعض القواعد الإرشادية التي تريدين أن تتبعها المجموعة. أُوصي بالقواعد التالية، والتي يجب نسخها وإعطاؤها لكل مشارِكة:

ـ لا يُقدم النصح. نرحب بالجميع لمشاركة خبراتهن، وما نجح في مساعدتهن على الشعور بالتحسن، لكن لا ينبغي أن تنصح واحدة الأخرى بخصوص ما يجب عليها فعله. يجب لفت الانتباه برفق عند تقديم النصح إذا وقع في ذلك شخص ما.

ـ يجب تناوب تولي القيادة داخل المجموعة أسبوعيًّا، وتقود كل اجتماع عضوة مختلفة. يقع على القائدة مسؤولية بدء الاجتماع في الوقت المحدد، واختيار موضوع للمناقشة، وتوفير بضع دقائق في النهاية لأي أمور خاصة بالعمل، واختيار قائدة أخرى للأسبوع القادم قبل أن تختم الاجتماع.

ـ يجب أن تستمر الاجتماعات فترة زمنية محددة. أُوصي بساعة واحدة. لن تحل إحداهن جميع مشكلاتها في اجتماع واحد، ومن المهم عدم محاولة ذلك. يجب أن تبدأ الاجتماعات على الفور، وتنتهي في الوقت المحدد. (من الأفضل أن تكون أقصر من اللازم، عن أن تكون أطول من اللازم. يمكن أن تقرر العضوات إطالة الاجتماع إذا أردن ذلك لاحقًا).

ـ يجب أن يكون مكان الاجتماع محايدًا، وليس منزل شخص ما، إذا كان ذلك ممكنًا. المنازل مليئة بما يشتت الانتباه: الأطفال، والمكالمات الهاتفية، وانعدام الخصوصية لعضوات المجموعة، وخاصة المضيفة. علاوة على ذلك، يجب تفادي دور المضيفة. أنتن لا تقمن باستضافة بعضكن اجتماعيًّا، بل تعملن معًا كأقران للتعافي من مشكلاتكن المشتركة. تتيح كثير من البنوك، ومكاتب الادخار والقروض، والشركات الأخرى والكنائس غرفًا مجانية للمجموعات لإقامة اجتماعات في ساعات المساء.

ـ ممنوع تناول الطعام أو التدخين أو تناول أي مشروبات في أثناء انعقاد اجتماعكن، فكل هذا يعمل على تشتيت الانتباه عن العمل الذي تقمن به. من الممكن توفير مثل هذه الأشياء قبل الاجتماع وبعده إذا قررت مجموعتك أن هذا أمر مهم. لا تقدمي الكحول أبدًا. فهو يشوِّه مشاعر الناس وردود أفعالهم، ويعيق العمل الذي يتعين إنجازه.

ـ تجنبن الحديث «عنه». هذا مهم للغاية. يجب أن تتعلم عضوات المجموعة التركيز على أنفسهن وعلى أفكارهن، ومشاعرهن، وسلوكياتهن الخاصة، بدلًا

من التركيز على الرجل الذي هن مهووسات به. لا مفرَّ من الحديث عنه بعض الشيء في البداية، لكن يجب أن تعمل كل واحدة جاهدة في أثناء مشاركتها على إبقاء هذا عند الحد الأدنى.

ـ لا ينبغي انتقاد أي واحدة بخصوص ما تفعله أو ما لا تفعله، سواء في أثناء حضورها أو في أثناء غيابها عن المجموعة. على الرغم من أن العضوات حُرَّات في طلب التعليقات من بعضهن بعضًا، إلا إنه لا يجب تقديم ذلك أبدًا من دون طلب. مثل النصيحة، فإن النقد لا مكان له في مجموعة الدعم.

ـ التزمن بالموضوع المطروح. أي موضوع تريد القائدة طرحه جيد فعليًّا، باستثناء أي شيء متعلق بالدين، أو السياسة، أو المواضيع الخارجية مثل الأحداث الجارية، أو المشاهير، أو أي قضايا، أو برامج علاجية، أو أشكال علاجية. لا يوجد مجال للنقاش أو الانقسام في مجموعة الدعم. وتذكرن أنكن لا تلتقين للتذمر بشأن الرجال. أنتن مهتمات بازدهاركن وشفائكن الخاص، وبمشاركة كيف تقمن بتطوير أدوات جديدة للتعامل مع المشكلات القديمة. فيما يلي اقتراحات ببعض الموضوعات:

لماذا أحتاج هذه المجموعة

الشعور بالذنب والاستياء

أسوأ مخاوفي

أكثر ما أحبه في نفسي، وأقل ما أحبه

كيف أعتني بنفسي، وأُلبي احتياجاتي الخاصة

الشعور بالوحدة

كيف أتعامل مع الاكتئاب

سلوكياتي الجنسية: ما هي، ومن أين أتت

الغضب: كيف أتعامل مع غضبي، وغضب الآخرين

كيف أتواصل مع الرجال

ما أعتقد أن الناس يظنونه بي

تفحُّص دوافعي

مسؤولياتي حيال نفسي، ومسؤولياتي حيال الآخرين

روحانيتي (هذه ليست مناقشة عن المعتقدات الدينية، لكن عن كيفية شعور كل عضوة في المجموعة بجانبها الروحي، أو انعدام شعورها به).

التخلي عن اللوم، بما في ذلك لوم الذات

أنماط في حياتي

* * *

يُنصح بأن تقرأ عضوات المجموعة «عندما تحب النساء أكثر مما ينبغي»، لكن هذا ليس مطلبًا، بل مجرد اقتراح.

قد تقرر المجموعة إضافة خمس عشرة دقيقة إضافية إلى وقت الاجتماع، مرَّة واحدة في الشهر، للتعامل مع المسائل المتعلقة بالعمل أو التغييرات في البنية، أو مدى نجاح عمل القواعد الإرشادية، أو أي مشكلات أخرى.

والآن، لنعد إلى الشكل المقترح للاجتماع الأول:

٧- ناقشن قائمة القواعد الإرشادية معًا كمجموعة.

٨- اسألي ما إذا كان هناك شخص على استعداد لقيادة المجموعة في الأسبوع التالي.

٩- تأكدن من مكان اجتماع المجموعة في الأسبوع التالي، واتخذن قرارًا بشأن الأطعمة الخفيفة والمشروبات قبل الاجتماع أو بعده.

١٠- ناقشن ما إذا كان ينبغي دعوة مزيد من النساء للانضمام لمجموعتكن، وما إذا كان يجب نشر الإعلان لأسبوع آخر، أو ما إذا كان من الممكن أن تدعو النساء الحاضرات نساء أخريات.

١١- اختمن الاجتماع بالوقوف بصمت في دائرة وأيديكن متشابكة وعيونكن مغمضة لبضع لحظات.

كلمة أخيرة بخصوص هذه القواعد الإرشادية: إن مبادئ السرية، وتناوب القيادة، وعدم النقد، وعدم إسداء النصح، وعدم مناقشة المواضيع المثيرة

للجدل أو المواضيع الخارجية وما إلى ذلك، كلها مهمة جدًّا لتناغم المجموعة وترابطها. لا تنتهكن هذه المبادئ من أجل إرضاء إحدى عضوات المجموعة. يجب أن يؤخذ في الاعتبار أولًا على الدوام ما هو في صالح المجموعة كلها.

مع وضع هذا في الاعتبار، فإن لديكِ الأدوات الأساسية لبدء مجموعة للنساء اللاتي يفرطن في الحب. لا تستهيني بمدى التأثير الشافي في حياتكنَّ جميعًا، الذي ستجلبه هذه الساعة البسيطة من الاجتماع للمشاركة الشخصية. إنكن تقدمن معًا لبعضكن بعضًا الفرصة للتعافي. حظًّا سعيدًا!

ملحق ٢

توكيدات

سأبدأ بتوكيد يتعامل مع أكثر الأمور أهمية، وأكثرها صعوبة أيضًا بالنسبة إلى بعض النساء اللاتي يفرطن في الحب. مرتين يوميًّا، ومدة ثلاث دقائق في كل مرة، حافظي على التواصل البصري مع نفسك في المرآة في حين تقولين بصوت مرتفع: «[اسمك]، أحبك وأتقبلك كما أنت تمامًا».

هذا أيضًا توكيد ممتاز لتكرريه لنفسك بصوت مرتفع في أثناء قيادتك لسيارتك بمفردك، أو في صمت في أي وقت تشعرين فيه بالنقد الذاتي. لا يمكن للمرء أن يشغل باله بفكرتين في الوقت نفسه، لذا استبدلي عباراتك السلبية عن نفسك، مثل «كيف يمكنني أن أكون بكل هذا الغباء؟» أو «لن أنجح في هذا أبدًا»، بتوكيدات إيجابية. عند تكرارها بجد، فإن التوكيدات الإيجابية لها قدرة بالفعل على إلغاء الأفكار والمشاعر المدمرة، حتى في حال كانت السلبية مستمرة طوال سنوات.

فيما يلي توكيدات أخرى قصيرة يسهل تذكرها، ويمكن استخدامها في الوقت الذي تقضينه في القيادة، أو التمرين، أو الانتظار، أو مجرد الجلوس في سكون:

أنا خالية من الألم والغضب والخوف.

أنا أتمتع بالسلام التام والرفاه.

أنا موجهة إلى أقصى درجات سعادتي ورضاي، في كل جانب من جوانب حياتي.

كل المشكلات والصراعات تتلاشى الآن: أنا أنعم بالسكينة.

يظهر الآن الحل المثالي لكل مشكلة.

أنا حرة ومليئة بالنور.

إذا كان لديكِ إيمان بالرب أو بقوى عليا، اجعلي هذا الإيمان جزءًا مهمًّا من توكيداتك:

الرب يحبني.

الرب يباركني.

الرب يؤثر في حياتي.

إن صلاة السكينة هي واحدة من أفضل التوكيدات الممكنة عندما تقال كالتالي:

فليمنحني الرب السكينة

لقبول الأشياء التي لا أستطيع تغييرها،

والشجاعة لتغيير ما أستطيع تغييره،

والحكمة لمعرفة الفارق.

(تذكَّري أنه لا يمكنك تغيير الآخرين. يمكنك تغيير نفسك.)

إذا لم يكن لديك إيمان بالرب، قد تشعرين براحة أكبر مع توكيد كالتالي:

كل الأشياء ممكنة من خلال الحب.

الحب يعمل بداخلي ليشفيني ويقويني،

ليهدئني ويرشدني إلى السلام.

من المهم أن تقومي أيضًا بتأليف توكيداتك الخاصة. تلك التي تشعرين أنها مناسبة ووقعها مناسب تمامًا لكِ، ستنجح معكِ بشكل أفضل، لذا تدربي على بعض التوكيدات المذكورة هنا حتى تصيري على استعداد لتصميم توكيداتك الخاصة الإيجابية، وغير المشروطة، والمؤيدة تمامًا بنسبة مائة في المائة، والتي صممتِها خصيصًا لنفسك. لا تؤلفي توكيدات من نوعية: «سيسير كل شيء على أكمل وجه بيني وبين «توم»، وسنتزوج». قد لا تكون عبارة «وسنتزوج» هي الحل الأمثل لأي ما كان الذي يدور بينك وبين «توم». فلتتركي الأمور عند «سيسير كل شيء على أكمل وجه»، وربما تضيفين «لصالحي بأقصى قدر». ابتعدي عن المطالبة بنتائج محددة. عليك ببساطة تأكيد نفسك، وحياتك، وقيمتك، ومستقبلك الرائع. عندما تقومين بالتوكيدات، فإنك تبرمجين لاوعيك ليصبح على استعداد للتخلي عن الأنماط القديمة، والانتقال إلى طرق حياة جديدة، وصحية، ومزدهرة. في الواقع، هذا ليس سيئًا كتوكيد:

أنا أتحرر من كل ألم الماضي، وأرحب بالصحة، والفرح والنجاح التي هي لي لأطالب بها.

أرأيت كيف يتم الأمر؟ حسنًا، إليك بعض المساحة لإبداعك الخاص.

هوامش

(١):هناك نوعان من الاكتئاب: أحدهما خارجي المنشأ والآخر داخلي المنشأ. يحدث الاكتئاب خارجي المنشأ كرد فعل لأحداث خارجية، ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بالحزن. الاكتئاب داخلي المنشأ هو نتيجة خلل في عمل الكيمياء الحيوية، ويبدو أنه مرتبط وراثيًّا بالأكل القهري و/أوإدمان الكحوليات والمخدرات. في الواقع، ربما تكون هذه كلها تعبيرات مختلفة عن الاضطرابات الكيميائية الحيوية نفسها، أو اضطرابات متشابهة.

(٢):ملحوظة بخصوص أي شيء مُدرج على الإنترنت كمجموعة مخصصة للنساء أو الأشخاص الذين يفرطون في الحب: لا أستطيع تأييد أي مجموعة ليست لديَّ معرفة شخصية بها، لذا يُرجى ممارسة التمييز.